الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر

تأليف

دكتور
كمال درويش
أستاذ ورئيس قسم أصول
التربية الرياضية والترويح
كلية التربية الرياضية ـ جامعة حلوان

دكتور
محمد الحماحمي
أستاذ مساعد بقسم أصول
التربية الرياضية والترويح
كلية التربية الرياضية ـ جامعة حلوان

القاهرة
١٩٨٦

مقدمة

اتجهت المراجع العربية فى التربية البدنية والرياضية فى مصر نحو الرياضة القمية (رياضة البطـولة) بكل فروعها وقد انساقت فى ذلك وراء اتجاه الاعلام الرياضى الذى سعى لتبجيل البطولة والابطال وترك الانسان العادى ، الغالبية العظمى من الشعب ، قوى الانتاج المؤثرة فى موقف المتفرج والمشاهد لهذه الاحداث دون مشاركة فعالة فى الممـارسة ودون أحساس بأهمية الاشتراك الايجابى فى النشاط البدنى •

ونسى الباحثون فى خضم البطولات أن أساس ارتفاع المستوى هو زيادة قاعدة الممارسة ، وأن قاعدة الممارسة تعتمد فى الاساس على اقتناع الناس بأهمية النشاط البدنى ومشاركتهم الايجابية فى آدائه • وأن ذلك يولد بالضرورة زيادة فى القدرات البدنية وسمو بها للدرجة التى تجعل الأمر الطبيعى هو الحصول على البطولات ، وليست دول ألمـانيا الديمقراطية ورومانيا والاتحاد السوفيتى وأمريكا بالنماذج البعيـدة ولكنها نماذج معاصرة أعتنت بالقاعدة وتوصلت للبطولة وأستمرت فى المحافظة عليها •

والتربية البدنية والرياضية بقطاعاتها المختلفة أكبر بكثير من هذا الجزء المحدد المقصور فقط على القدرات العالية بل هى فى معنـاها الحقيقى تسعى الى كل القطاعات وتدفع بالجميع كل الشعب ، لاتجـاه الممارسة البدنية حفاظا على الصحة ، وزيادة للانتاج واستعدادا للدفاع عن الوطن •

وفى هذا الكتاب حاولنا أن نكمل رسالتنا نحو هذا القطاع الهـام والحيوى والاساسى لنشاط وقت الفراغ انطلاقا من واجبنا نحو توصيل هذه المادة العلمية التى أتسعت لتغزو العالم كله نتيجة لتضخم حجم

وقت الفراغ وزيادة فعالية استثماره فى معدلات زيادة الانتاج ورفع مستوى الصحه على المستوى الدولى •

وقد اشتمل الكتاب على أربعة فصول رئيسية ، تضمن الفصل الأول وقت الفراغ من حيث مفهومه وأهميته وخصائصه وطرق تقدير وقت الفراغ كما اشتمل هذا الفصل على المتغيرات المرتبطة بوقت الفراغ ومناشطه وساعات العمل ووقت الفراغ ، أما الفصل الثانى فقد جاء ليوضح مفهوم الترويح وخصائص النشاط الترويحى والترويح الخلوى ثم عرض لبعض اللوائح والقوانين المنظمة لمصادر الترويح الخلوى فى بعض الدول الاجنبية ثم تحدثنا عن الترويح وكل من الاسرة والمدرسة ثم خطوات بناء البرنامج الترويحى وأنهينا هذا الفصل بالحديث عن الرائد الترويحى من حيث واجباته والعناصر المؤثرة فى عمل الرائد الترويحى ثم وحدة الممارسة الحركية فى رياضة الترويح وأوقات الفراغ•

ثم جاء الفصل الثالث ليتناول القضايا المعاصرة للترويح وأوقات الفراغ فشمل الرياضة للجميع والرياضة لكبار السن ثم السياحة ثم جاءت دراسة الالعاب الكمبيوترية كوسيلة مستحدثة لقضاء وقت الفراغ ثم تحدثنا عن وقت الفراغ والترويح فى الدول العربية ثم المعوقون والترويح ثم اختتم هذا الفصل بتقسيمات النشاطات الرياضية كما أوردها العديد من العلماء •

ونظرا لأهمية الاتصال وأهمية الدور الذى تلعبه وسائل الاتصال فى عصرنا الحالى فقد أفردنا له الفصل الرابع واضعين تحت نظر القارىء أهمية كل من الاذاعة والتلفزيون — باعتبارهما من أهم وسائل الاتصال — فى استثمار وقت الفراغ والترويح •

وختاما فاننا نسأل الله العلى القدير أن يكون قد وفقنا فى هذا المؤلف لنلحق بركب التطورات الحضارية التى تطرأ كل لحظة والتى لها أكبر الأثر فى توجيه الحركة الترويحية وقضاء أوقات الفراغ فى عالمنا المعاصر •

د• كمال درويش

د• محمد الحماحمى

المحتـــويات

صفحة

الفصــــل الثـــانى

التـــرويح

صفحة

صفحة

صفحة

الفصل الثالث

قضايا الترويح وأوقات الفراغ

صفحة

صفحة

صفحة

الفصل الرابع
وسائل الاتصال

صفحة

الفصل الأول

وقت الفـــراغ

- مفهوم وقت الفراغ وأهميته
- طرق تقـــدير وقت الفـــراغ
- ميزانية الوقت
- دراسة حول أنشطة وقت الفراغ
- دراسات حول تقدير وقت نشاطات الفراغ
- المتغيرات المرتبطة بحجم وقت الفراغ ومناشطه
  - الجنس
  - الســـن
  - درجة التعليم
  - المستوى الاجتماعى والاقتصادى
  - وقت الفراغ والتعليم
  - ساعات العمل ووقت الفراغ ٠

•

مفهـــوم وقت الفـــراغ وأهميتـــه

مفهـــوم وقت الفـــراغ وأهميته :

فيما مضى كان ينظر لوقت الفراغ على أنه عدد من الســاعات الضائعة ، والتى من خـــلالها قد يستسلم المرء لوساوس الشيطان ، وذلك وفقـــا لآراء كالفن (Kalvin) •

الا أن الاستخدام الآخذ فى النمو لمصطلح « وقت الفـــراغ » «Leisure time» يعـــد مؤشرا قويا لتغير النظرة الى مفهـــوم وقت الفراغ ، واعتباره وقت اكتساب القيم ، وقت الترويح ، وقت اكتساب المهـــارات •

ومصطلح « وقت الفراغ » مشتق من الأصل اللاتينى «Licere» وهو يعنى التحـــرر من قيود المهنـــة أو الوظيفـــة أو العمل أو من الارتباطات • الا أنه فى هذا العصر يرتبط بحـــرية استخدام الفـــرد لهذا الوقت بطرق متعددة ولا نهائية •

ووقت الفراغ وليـــد مع بداية حياة الانســـان البدائى ، ولكن ربما لم تظهر فلسفته الا فى مستهل القرن العشرين ، عصر الثـــورة العلمية والتكنولوجيا ، حيث فرض هذا العصر معادلة العمل ووقت الفراغ •

الا أنه ليس هناك تعريف للفراغ متفق عليه من المهتمين بدراسة وقت الفراغ ، وفى هذا الصدد يشـــير كل من حلمى ابراهيم ، لوسشتن (Hilmi Luschen) الى أنه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ ، الا أنهما يشيران الى وقت الفراغ فى النقاط الثلاث التالية :

ـ الوقت غير المشغول بأى نشاط أو عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل ، وهو فى الوقت ذاته الفترة التى يكون الفرد فيها فى حاجة اليها للشعور بوجوده وكيانه •

ـ شكل من أشكال الأنشطة الانسانية التى لا تتعارض مع نشاط العمل •

ـ حالة عقلية لنشاط انسانى •

ويعرف كل من جيست (Gist) ، فافا (Fave) وقت الفراغ بأنه هو « الوقت الذى يكون الفرد فيه حرا من ارتباطات العمل أو من أية التزامات أخرى ، بحيث يمكن الاستفادة من هذا الوقت فى الراحة أو الاسترخاء ، أو فى ممارسة أنواع من النشاط تعود عليه بتطوير ذاته » •

فى حين يرى باركر «Parker» بأن وقت الفراغ هو مجموعة من الوظائف أو الأنشطة التى ينغمس فيها بمحض ارادته ، وذلك بحثا عن راحة أو متعة ، أو لغرض تنمية معلوماته ، أو لتحسين مهاراته ، أو للاسهام فى تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذى يحيط به ، وذلك بعد تركه لعمله الأساسى سواء العائلى أو الاجتماعى •

وينظر هاربر ريد «Read» الى وقت الفراغ على أنه الوقت الذى نوفره للراحة والتأمل والترويح •

وكذلك ينظر برايتبل (Brightbill) الى الفراغ على أنه الوقت الذى يحرر الانسان من قيوده ، ومن ثم تكون درجة المسئولية فى أدنى درجاتها •

أما ناش Nash فانه يرى أن وقت الفراغ هو الوقت الحر المتبقى بعد الانتهاء من أداء المناشط الأساسية فى حياة الفرد •

ويشـــير فريدمان (Friedmann) الى نشاط وقت الفراغ بأنه النشاط الذى يختاره الفرد بكامل حريته والذى يؤديه بطريقته الخاصة ويتوقع منه احساسا بالرضا والمتعة والنمو •

وفى دراســـة لماكس كابلن (Max Haptan) عن وقت الفــراغ ، قال عنه . « انه عملية ديناميكية عضوية لها أربعـــة مكونات رئيسية متداخلة » هى :

— الحالة Condition

— الاختيار Selection

— الوظيفة Function

— المعنى Meaning

١ — **الحـــــالة** : وهى ناتجـــة عن وجـــود فروق فردية بين الأفراد ، وذلك يرجع الى متغيرات ، الجنس ، السن ، المســـتوى الاجتماعى والاقتصادى ، درجة التعليم ، نوع العمل ، الوقت المتاح لممارسة نشاطات وقت الفراغ •

٢ — **الاختيـــار** : يتوقف على عدة عوامل داخلية وخارجية ، ومن أهم العـــوامل الداخلية : الميـــول ، الاتجـــاهات ، الدوافع • ومن أهم العوامل الخارجية : حالة الطقس ، تغير فى مواعيد العمل ، الظروف الطـــارئة • فكل هذه العوامل تؤثر فى اختيار الفـــرد لوقت وأنشطة الفراغ •

٣ — **الوظيفـــــة** : تتحدد وظيفـــة وقت الفـــراغ من خلال تحديد أهداف وقت الفراغ ، وهذه الأهداف تختلف وفقـــا لفلسفة كل مجتمع ، ووفقـــا لفلسفة الفرد ذاته ، ولذا ينظر الى وظيفة الفراغ نظرات متعددة : الراحة من العمل ، اللعب ، الترويح ، التسلية ، عدم المسئولية ، العزلة الاجتماعية •

٤ — **المعنى** : والمقصود بالمعنى هو فلسفة وقت الفراغ ونظرياته ومدى وعى والمام وتفهم الأفراد لها •

الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ :

هناك ثلاثة طرق أساسية لتعريف وقت الفراغ ، وهذه الطرق هى :

الطريقة الأولى : تتمثل فى حصر الأربع والعشرين ساعة التى يتكون منها اليوم ، وتطرح منها الفترة غير المخصصة لوقت الفراغ ، مثل أوقات العمل ، النوم ، تناول الوجبات الغذائية ، اشباع الحاجات الفسيولوجية •

وهذا النوع من التعريف يمكن تسميته « الفائض » ويعرف قاموس علم الاجتماع الوقت الفائض بأنه مجموع الوقت المكرس للعمل وللنوم وللضروريات الأخرى ، مطروحا من الاربع والعشرين ساعة •

الطريقة الثانية : تؤكد هذه الطريقة على أنه ليس من الضرورى وجود كم من الوقت المتاح للنشاط وللفرد القائم به ، بقدر ما يحب التأكيد على كيفية مشاركة الفرد فى النشاط فى هذا الوقت ، ومن ثم فان هذه الطريقة تركز على أن تكون الاهمية للكيفية وليس للكم •

وفى هذا الصدد يقول بينت «Bennett» ان علم الاجتماع قد علمنا بأنه ليس هناك وقت خال من القيود النسبية ، فما يبدو عملا للبعض قد يبدو فراغا بالنسبة للآخرين •

الطريقة الثالثة : تحاول هذه الطريقة الربط بين الطريقتين السابقتين ، أى دمج التعريفين « الفائض » ، « الأهمية النسبية » ، ومن ثم ينتج عن هذا الدمج تعريفان جديدان على أقل تقدير ، وهما :

التعريف الأول : يمكن النظر الى وقت الفراغ باعتباره الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من العمل أو من الالتزامات الاخـرى ، ويمكن استخدام هذا الوقت للاستفادة منه فى أغراض الاسترخاء ، التسلية ، العمل الاجتماعى ، تطوير شخصية الفرد .

التعريف الثانى : يمكن اعتبار وقت الفراغ أنواعا من النشاط التى يمكن للفرد أن يشترك فيها بمحض ارادته اما ليستريح ، أو ليرفه عن نفسه ، أو ليضيف الى معلوماته اضـافات جديدة ، أو ليحسـن من مهاراته ، أو للمشاركة فى الحياة الاجتماعية . وبوجه عام مهما كان تعريف وقت الفراغ ، فان المفهوم المناسب له أن نضع فى الاعتبـار بعدى كل من الوقت ونوع وحجم النشاط ، وان كان القدر المتاح من الوقت والذى ننظر اليه باعتباره وقت فراغ يحدد — الى حـد كبير — الذى يمكن أن نفعـله فى هـذا الوقت . وان كان جـوردون دل Gordon Dell يشير الى أن وقت الفراغ الذى يحتاجه الفرد اليـوم ليس وقتا خاليا ، بل يحتاج الى خلو البال .

ويعتقد دومازيدى «Joffre Dumazedier» أن لوقت الفراغ ثلاث وظائف رئيسية للفرد وهى :

— الاسترخاء (استجمام من أعباء الحياة اليومية) .

— التسلية (وسيلة مضادة للملل) .

— النمو الذهنى والمشاركة الاجتماعية (تطوير الشخصية) .

وقد استـنتج روبرت هافيجـرست (Robert Havighurst) من دراساته أن اختـلاف السن ، والجنس ، والمسـتوى الاجتماعى والاقتصادى متغيرات يمكن أن ينبثق عنها قيم متشـابهة بالرغم من امكانية اختلاف مضمونها ، فالمعانى الأساسية التى تعرف بالاحساس بالرضـا أو التى تتصل بأهم دوافع الاشـتراك فى النشاط فى وقت الفراغ ، تكون :

- الترحيب بالابتعاد عن أوقات العمل .
- تشجيع الاتصال بالأصدقاء .
- قتل الوقت (جعل الوقت يمر بسهولة وبدون ملل) .
- تحقيق الاحساس بالابداع والابتكار .

ولأهمية وقت الفراغ فى حياة الأفراد والمجتمعات ، فان الدول المتقدمة حضاريا لا تعنى بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب ، بل تهتم بتنظيم طرق استثماره وبوسائل شغله ، حتى لا يتحول هذا الوقت الى وقت ضائع ترتكب فيه الجرائم أو يتم الاقبال خلاله على النشاطات الضارة .

فوقت الفراغ تكون له أهمية عظيمة اذا تم استغلاله بطريقة تربوية ، ومن أهمية وقت الفراغ أنه وقت :

- اكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية .
- اكتشاف الموهبة .
- النبوغ والابداع والابتكار .
- تحقيق التوازن النفسى .
- اكتساب المهارات .
- اشباع الهوايات .
- اكتساب اللياقة البدنية .
- تجديد حيوية الفرد .
- الترويح .
- الاسترخاء .

وعن أهمية وقت الفراغ وأنشطته ، تمت دراسة لاستطلاع الرأى العـــام فى اليابان عن أهم ما يسعون الى تحقيقه فى حياتهم ، ولقد دلت نتائج هذه الدراسة على :

ــ أن أهم ما يسعى اليابانيون الى تحقيقه فى الحياة هو توفير المسكن ووسائل الراحة وذلك فى المرتبة الأولى ، بينما يجىء فى المرتبة التالية الاستمتاع بأنشطة وقت الفراغ ، ويلى ذلك توفير الطعـــام ، وتوفير الأدوات والأجهزة الكهــربائية والاثاثات ووسائل النقـــل ، وتوفير الملبس ، وكان ذلك فى نتـــــائج استطلاع الرأى الذى تم فى عام ١٩٧٣ م •

ــ تغير الاتجاه نحو أنشطة وقت الفراغ ، وبدأ الاهتمام بهـــذه الأنشطة يقل ، حيث جاء ترتيبها الثالث بعد توفير المسكن ووســـائل الراحة ، وتوفير الطعام ، وذلك فى أعوام ١٩٧٤ ، ١٩٧٥ ، ١٩٧٦ ، ١٩٧٧ م • وكان هذا التغير فى الاتجاه نتيجة لأزمة النفط التى اجتاحت اليابان فى عام ١٩٧٤ م •

ــ عاد الاهتمام بأنشطة وقت الفراغ وذلك فى عام ١٩٧٨ م ، حيث احتلت هذه الأنشطة المرتبة الثانية بعد توفير المسكن ووســـائل الراحة •

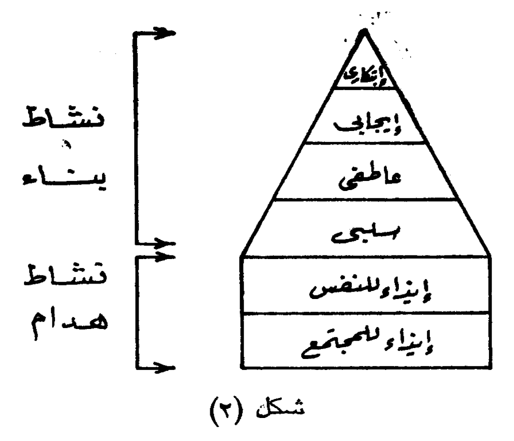
ومن النتائج السابقة يتضـــح أن اليابانيين يولون أنشطة وقت الفراغ أهمية كبرى فى حياتهم ، والشكل التالى يوضح هذا الاهتمـــام من يناير ١٩٧٣ م حتى مايو ١٩٧٨ م •

ويوضـــح ناش (Nash) أهمية وقت الفراغ ودرجات أهميته النسبية وذلك من خلال شكل يتضمن مستويات ونوعية أنشطة وقت الفراغ ، وفى هذا الشكل يوضح أن أنشطة وقت الفراغ قد تكون أنشطة ذات فائدة ، أو أنشطة سلبية ، أو قد تكون أعمال تلحق الأذى والضرر بالفـــرد أو المجتمع • والشكل (٢) يوضـــح مستويات أنشطة وقت الفراغ •



شكل (١)

اتجاه الرأى العام فى اليابان
نحو أنشطة وقت الفراغ



شكل (٢)

مستويات أنشطة وقت الفراغ وفقا لرأى ناش

ويتضح من الشكل (٢) أن المستوى الأول يتضمن الأنشطة الابتكارية كالتأليف والاختراع ، وانشاء تصميمات جديدة ، أو تركيب الأشياء بطريقة جديدة وغير مألوفة من قبل •

والمستوى الثانى يتضمن الأنشطة الايجابية ، كالاشتراك فى المباريات والمسابقات الرياضية ، أو الاشتراك فى التمثيل المسرحى ، أو فى ممارسة أنشطة أخرى تتميز بأنها ذات فائدة للفرد •

أما المستوى الثالث فهو يتضمن الاشتراك العاطفى ، كقراءة القصص ، مشاهدة البرامج التليفزيونية — مسرحيات ، أفلام ، تمثيليات — الاستماع الى الموسيقى ، مشاهدة الأفلام السينمائية والمسرحيات فى دور العرض •

فى حين أن المستوى الرابع يمثل الاشتراك السلبى كلقاء واستضافة الأقارب أو الأصدقاء أو فى الترفيه واللهو واضاعة الوقت •

ويتضمن المستوى الخامس الانشطة التى تلحق بالفرد الأذى والضرر والتى لا تعود عليه بالتالى بأية فوائد ، ومن هذه الأعمال القيام بأفعال غير أخلاقية وغير تربوية •

وكذلك يشتمل المستوى الاخير على الاعمال التى ترتكب فى حق المجتمع ويتسبب عنها الحاق الأذى والضرر به ، كارتكاب الجرائم •

ومن ثم فان المستويات الثلاثة الأولى تعد أفضل مستويات أنشطة وقت الفراغ ، وفيها يستطيع الفرد الاشتراك الخلاق والايجابى والعاطفى • أما المستوى الرابع فيعد نشاطا سلبيا الا أنه يدخل فى اطار الأنشطة الترويحية ، فى حين أن المستويين الأخيرين هما من الانشطة أو اعمال غير الهادفة والتى يتسبب عن الاشتراك أو القيام بها أضرار تلحق بالفرد والمجتمع ، وبالتالى فان هذين المستويين لا يدخلان فى اطار الأنشطة الترويحية وذلك لعدم اتصافهما بالهادفية •

طرق تقـــدير وقت الفـــراغ

فى الواقع أن بعض علماء علم الاجتماع لا يعتقدون بامكانية قياس الفراغ ، ويعللون ذلك بأن الفراغ ليس له مقياس ، وان كل المحاولات التى جرت لقياسه ربما كانت غير صادقة وذلك لأن الفراغ شيء لا يمكن قياسه بطريقة موضوعية حيث يتأثر بالآراء والأهواء والحالة المزاجية للفرد المبحوث ، وبذلك يصعب قياسه .

وبالرغم من صعوبة قياس « الفراغ » الا أن العديد من هؤلاء العلماء يرون أن بالامكان تقديره .

ويعتقد كابلان (Kaplan) أن وقت الفراغ الواقعى يمكن تقديره من خلال الحصول على معلومات ترتبط بـــ :

- النفقات المالية التى تنفق على نشاطات وقت الفراغ .
- أنماط المشاركة فى هذه النشاطات .
- ضريبة الدخل على نشاطات أوقات الفراغ .
- دراسة الحالة الاجتماعية للأفراد والأسر .
- حجم الامكانات التى توفرها الدولة لنشاطات وقت اللفراغ .

وذكر دى جرازيا (De Grazia) ثلاث طرق يمكن اســتخدامها لتقدير وقت الفراغ ، وهذه الطرق هى :

أولا : معرفة أوجه النشاط التى ينفق فيها الأفراد أموالهم •

ثانيا : تحديد درجة ونوعية النشاطات المرتبطة بوقت الفراغ •

ثالثا : معرفة مدى الوقت المخصص للنشاط •

كما يتجه فريق من الباحثين الى تقدير وقت الفراغ من خلال معرفة معدل ساعات الوقت الذى يقضيه الفرد فى العمل وكذلك الأنشطة المتصلة بعمله ، ليكون ما تبقى بعد ذلك هو وقت فراغ •

بينما يتجه فريق آخر من الباحثين الى تقدير حجم وقت الفراغ من خلال جمع وتحليل المعلومات التى تتصل بـ :

— عدد ساعات العمل فى الأسبوع •

— مدة الاجازات والعطلات •

— سن التقاعد (المعاش) •

وتهتم كذلك الطرق المستخدمة لتقدير وقت الفراغ بالتركيز على تسجيل مقدار الزمن المخصص للأنشطة المتنوعة ، والتى يتم تصنيفها بين أنشطة وقت الفراغ وعدم الفراغ •

ميزانية الوقت :

تعرف أداة البحث التى تستخدم فى هذه الطرق بـ « ميزانية الوقت » وذلك بغرض تحديد عدد ساعات الفراغ اليومية للأفراد ، من خلال تسجيل الأفراد لكل ما يقومون به أثناء ساعات يقظتهم ، وفى ساعات محددة من اليوم•

ولذلك يتم برمجة اليوم على فترات زمنية مقدار كل منها ساعة واحدة ، أو أقل من الساعة ، حتى يمكن تحديد أى من الأنشطة — التى يسجلها المبحوث — هو ممارسات حقيقية لوقت الفراغ •

الا أن أهم ما يواجه « ميزانية الوقت » من صعوبات هو اعتمادها على ذاكرة المبحوثين ،ومن ثم تتأثر دقة ما يسجلون من بيانات • كما أنه قد لا يتم تسجيل بعض ما يقومون به من أنشطة بدافع الاهمال ، أو النسيان ، أو الملل •

ولكن بالرغم من هذه الصعوبات ، فان الدراسات التى تستخدم « ميزانية الوقت » تعد ذات قيمة علمية مرغوبة ، حيث تمدنا بنتائج عن أنماط نشاط الأفراد ، وحجم الوقت الذى يقضيه الفرد فى أداء نشاط ، أو فى قضاء عمل أو حاجة أو ارتباط •

والدراسات التى أجريت لتحديد وقت الفراغ ، تحرص على أستفتاء المبحوثين على :

— الأنشطة التى يمارسونها فى أوقات غير أوقات العمل •

— تقدير فترة التردد أو الاشتراك فى أوجه النشاط المختارة لممارستها فى أوقات الفراغ •

دراسات حول أنشطة وقت الفراغ :

ومن الدراسات التى تناولت استفتاء المبحوثين على الأنشطة التى يمارسونها فى أوقت الفراغ (فى أوقات غير أوقات العمل) الدراسات التالية :

قام المركز القومى للحياة باليابان بدراسة أهم الأنشطة التى يقضى فيها اليابانيون أوقات فراغهم اليومية ، وأوقات فراغهم فى الاجازات والعطلات الرسمية ، وكذلك دراسة أوجه النشاط التى يرغب اليابانيون القيام بها فى أوقات فراغهم •

ولقد توصلت هذه الدراسة الى النتائج التالية :

أولا : موقت الفــــراغ اليومى :

دلت نتائج الدراســـة على أن اليابانيين يقضـــون وقت فراغهم اليومى فى :

١ ـــ مشاهدة التليفزيون وسماع الراديو •

٢ ـــ قراءة الصحف •

٣ ـــ الجلوس والتحدث مع الأسرة •

٤ ـــ قراءة الكتب •

٥ ـــ مصاحبة الأصدقاء والجيران •

٦ ـــ مصاحبة الاقارب •

٧ ـــ الاسترخاء والنوم أثناء النهار •

٨ ـــ الاستماع الى التسجيلات الصوتية •

٩ ـــ تناول الطعام خارج المنزل والتسوق •

١٠ـــ المساعدة فى تعليم الأطفال الحرف اليدوية وتنسيق الحدائق •

١١ـــ هوايات الجمع Collection

١٢ـــ الذهاب الى السينما •

١٣ـــ المشى وممارسة التمرينات الرياضية •

١٤ـــ ألعاب الكرة •

١٥ـــ ممارسة الأنشطة الرياضية •

١٦ـــ الأنشطة الفنية •

١٧ـــ الرحلات ســـيرا على الأقدام •

١٨ـــ أعمال مكتبية •

١٩— السفر مع قضاء ليلة أو أكثر خارج المنزل •

٢٠— لعب الشطرنج •

٢١— زيارة المتاحف ومعارض الفن والحدائق •

٢٢— تربية الحيوانات الأليفة •

٢٣— قيادة السيارات •

٢٤— الدراسة للحصول على مزيد من المؤهلات الدراسية •

٢٥— مصاحبة الجنس الآخر •

٢٦— الخدمات الاجتماعية التطوعية •

٢٧— أنشطة دينية وسياسية •

٢٨— الســـونا •

٢٩— السفر عبر البحـــار •

٣٠— أنشطة أخرى •

ثانيـــا : وقت الفراغ فى الاجازات والعطلات :

دلت نتـــائج الدراســـة على أن اليابانيين يقضون وقت فراغهم فى الاجازات والعطلات فى :

١ — السفر مع قضاء ليلة أو أكثر خارج المنزل •

٢ — مشاهدة البرامج التليفزيونية والاستماع الى البرامج الاذاعية •

٣ — الرحلات سيرا على الأقدام •

٤ — تناول الطعام خارج المنزل والتسوق •

٥ — مصاحبة الأقارب •

٦ — قراءة الكتب •

٧ — الذهاب الى السينما .

٨ — ممارسة الأنشطة الرياضية .

٩ — قيادة السيارات .

١٠— قراءة الصحف .

١١— الاسترخاء والنوم أثنـــاء النهار .

١٢— الجلوس والتحدث مع الأسرة .

١٣— الاستماع الى التسجيلات الصوتية وزيارة المتاحف والمعــارض والحدائق .

١٤— مصاحبة الأصدقاء والجيران .

١٥— هوايات الجمع .

١٦— ألعاب الكرة .

١٧— المشى والتمرينات الرياضية .

١٨— أنشطة فنية .

١٩— لعب الشطرنج .

٢٠— السفر عبر البحار .

٢١— المساعدة فى تعليم الأطفال الحرف اليدوية .

٢٢— الدراسة للحصول على مزيد من المؤهلات .

٢٣— مصاحبة الجنس الآخر .

٢٤— أنشطة دينية وسياسية .

٢٥— الســـونا ، وتربية الحيوانات الأليفة .

٢٦— أعمال مكتبية .

٢٧— نشاطات اجتماعية تطوعية .

ثالثـــا : ما يرغب فى فعله فى أوقات الفراغ :

دلت نتائج الدراســـة على أن اليابانيين يرغبون فى قضـــاء وقت فراغهم فى :

١ ــ السفر عبر البحار .

٢ ــ السفر مع قضاء ليلة أو أكثر خارج المنزل .

٣ ــ ممارسة الانشطة الرياضية .

٤ ــ الدراسة للحصول على مزيد من المؤهلات .

٥ ــ الرحلات سيرا على الاقدام .

٦ ــ الأنشطة الفنية .

٧ ــ الذهاب الى السينما .

٨ ــ هوايات الجمع .

٩ ــ قراءة الكتب .

١٠ــ المشى والتمرينات الرياضية .

١١ــ زيارة المتاحف والمعارض والحدائق .

١٢ــ مصاحبة الجنس الآخر .

١٣ــ الاستماع الى الأشرطة والتسجيلات .

ويتضح من هذه الدراسة أن اليابانيين يقضـــون وقت فراغهم اليومى فى مشاهدة البرامج التليفـــزيونية وسماع البرامج الاذاعية وفى القراءة .. ، فى حين أنهم يهتمون بالسفر مع قضاء ليلة أو أكثر خارج المنزل وبالرحلات ســـيرا على الأقدام وكذلك مشاهدة البرامج التليفزيونية والاستماع الى البرامج الاذاعية ، وذلك فى وقت فراغهم فى الاجازات والعطلات . كما يرغبون فى السفر عبر البحار والســـفر

مع قضاء ليلة أو أكثر خارج المنزل وفى ممارسة الأنشطة الرياضية فى أوقات فراغهم •

وفى دراسة أخرى بالولايات المتحدة الامريكية ، قام بها معهد دراسات جالوب «Gallup» حول أنشطة الفراغ ، وذلك من خلال سؤال أفراد عينة البحث عن الأنشطة التى قاموا بممارستها فى وقت فراغهم فى خلال عام سابق عن وقت اجراء الدراسة ، وتضمنت استجاباتهم على القائمة التى قدمت لهم لتحديد ما أقبلوا عليه من نشاط — اشتملت القائمة على أحد عشر نشاطا — النتائج التالية :

— بلغ عدد الذين شاهدوا أفلاما سينمائية (٥٤) مليونا تقريبا ، بينما وصل عدد الذين قرءوا كتابا (٥٠ مليونا) وعدد الذين مارسوا رياضة البولو (٢٦ مليونا) •

— أقبل عدد (٢٦ مليونا) تقريبا على الملاعب لمشاهدة المباريات الرياضية •

— فضل أفراد عينة البحث مشاهدة الألعاب والمسابقات والاحتفالات الرياضية والمشاركة فيها عن ارتياد المسارح ومشاهدة الفرق الأوركسترالية العالمية والأنشطة الثقافية الأخرى •

دراسات حول تقدير وقت نشاطات الفراغ :

ومن الدراسات التى تناولت استفتاء المبحوثين لتقدير فترة التردد أو الاشتراك فى أوجه النشاطات المختارة لممارستها فى أوقات الفراغ ، نصوغ النتائج التالية :

بدراسة ميزانية الوقت فى (١٢) دولة وجد أن ٤٠٪ من الشباب يقضون وقتهم فى مشاهدة برامج التليفزيون ، ويقضون ما يقرب من (٩٠) دقيقة على الأقل فى اليوم فى مشاهدة هذه البرامج •

فى حين يقضى الصبية (٣٠) دقيقة على الأقل فى مشاهدة برامج التليفزيون يوميا •

كما وجد نيلسون «Nilson» أن متوسط ساعات مشاهدة المرأة للبرامج التليفزيونية يعادل (٧) ساعات — تقريبا — فى اليوم ، وخاصة فى فصل الشتاء •

وفى دراسة لأندرسون «Anderson» توصل الى أن ٤٥٪ من وقت الفراغ يمضى فى مشاهدة البرامج التليفزيونية ، وكذلك يمضى ٤٥٪ منه فى الاستماع للراديو ، كما يمضى ٣٤٪ من الوقت فى قراءة الجريدة ، ويمضى من ٨٪ فى قراءة المجلة ، فى حين يمضى ٦٪ للاستماع لجهاز التسجيل ، أما الوقت الذى يمضى فى الاستماع وفى مشاهدة الفيديو فهو يمثل ٢ر٦٪ من وقت الفراغ ، كما يمضى ٤ر٪ من وقت الفراغ فى قراءة الكتب •

وفى دراسة أخرى لميزانية الوقت بالولايات المتحدة الامريكية ، وجد سازال «Sazalle» أن متوسط استماع الفرد للراديو يعادل (٨) دقائق تقريبا فى اليوم ، بينما يبلغ فى المتوسط (٨٤) دقيقة لمشاهدة التلفزيون ، ويعادل (١٦) دقيقة لقراءة الصحف ، ويصل الى (٥) دقائق لقراءة المجلة ، ويبلغ (١٤) دقيقة لقراءة الكتب ، فى حين يكون متوسط مشاهدة الفرد للسينما (٤) دقائق تقريبا فى اليوم •

وفى دراسة تمت فى النرويج أثبتت النتائج أن ٤٠٪ من وقت الفراغ يتم قضائه فى الزيارات وممارسة الرياضة وفى الرحلات الخارجية وفى السياحة •

كما يقضى الفرد النرويجى ساعتين من ساعات وقت فراغه فى الترويح عن نفسه خارج المنزل •

وأثبتت النتائج كذلك أن ساعات وقت الفراغ لدى الفرد النرويجى تمثل ١٠٪ من ميزانية الوقت لديه ، وذلك بعد استبعاد ساعات النوم اليومية •

المتغيرات المرتبطة بحجم وقت الفراغ ومناشطه :

اذا كانت الدراسات التى أجريت لتحديد وقت الفراغ تحـــرص على استفتاء المبحوثين على أنشطة وقت الفراغ وتقـــدير حجم الوقت الذى يتم فيه هذه الأنشطة فانه تم التوصل من خلال الأبحاث الى آن هذين العاملين يتأثران بمتغيرات عدة •

ففى دراسة عالمية استخدمت « ميزانية الوقت » وأجربت على عينة من الافراد فى كل من ألمانيا ، الاتحاد السوفيتى ، الولايات المتحدة الامريكية ، بلغاريا ، تشيكوسلوفاكيا ، المجر ، بولندا ، يوغوسلافيا ، بلجيكا ، فرنسا ، بيرو ، وذلك لغرض تحديد الوقت الذى يقضيه الفرد فى كل من :

— النـــوم •
— استقبال الزوار •
— أداء عمل مقابل أجر •
— أداء عمل بدون أجر •
— التســـــوق •
— اللعب مع الأطفال •
— القـــراءة •
— مشاهدةالتليفزيون •
— الهـــوايات •

وقد تم التوصل من خلال هذه الدراسة الى نتائج أفادت بأن اختلاف وتنوع وقت الفراغ وأنماط النشاط يتأثر بالمتغيرات التالية :

- الجنس •
- السـن •
- درجة التعـليم •
- نوع العمل •
- حجم الأسرة •
- المستوى الاجتماعى والاقتصادى •

وسوف نتناول هذه المتغيرات بالتوضيح وذلك من خلال القاء مزيد من الضوء على كل منها •

الجنس :

من الملاحظ أن أوجه النشاط التى يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها الاناث • فالذكور يميلون الى النشاطات التنافسية والتى تتميز بارتفاع شدتها ، بينما تقبـل الاناث على النشاطات الهـادئة والأقل شدة •

ويشير هونزيك «Honzik» الى أن الفروق بين الجنسين تبـدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع الى برامج الاذاعة ، ومشاهدة برامج التليفزيون والأفلام وان الأولاد فى كل الأعمار يبدون اهتماما الى اللعب أكبر من اهتمام البنات به•

السـن :

من الملاحظ أيضا أن الأطفال لهم ألعابهم التى تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر سـنا كلما قل نشـاطه فى اللعب •

ويشـير ليمان وويتى (Lehman and Witty) الي أن مقـدار أنشطة اللعب الاجتماعى يتناقص مع التقـدم فى عمر الطفل ، ففى سن

السابعة والنصف يبلغ متوسط ألعاب الطفل (٢٧) بينما يصل هـذا المعدل الى (١٣) فى سن السادسة عشرة والنصف •

كما توصلا من خلال دراستهما الى أن الأطفال فى سن الثامنة يمارسون أنشطة متنوعة تبلغ فى المتوسط (١١ر٤٠) فى الاسبوع ، بينما يبلغ هـذا المعـدل (٧١ر١٧) نشاطا لدى الشباب فى سن الاثنين والعشرين عاما •

وان الطفل كلما كبر زادت مسئولياته وارتباطاته ، ومن ثم قل حجم وقت الفراغ المتاح لديه •

ويشير جيرلسيد وتاتش «Jirlsid, tach» الى أن النشاط البدنى المبذول فى اللعب يتناقص كلما كبر الطفل ، بينما يزداد الميل الى أنشطة اللعب ذات الطابع العقلى والاجتماعى •

ويوضح سوللينجر «Sullenger» أن فى نهاية مرحلة الطفـولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة يأخذ نشاط الاطفال أشكالا أخـرى ومن هذه الأشكال الاقبال على مشاهدة البرامج التليفزيونية والأفلام ، والاستماع الى الموسيقى ، والقراءة ، وممارسة النشاطات الرياضية •

درجة التعـليم :

يتفق كل من براينبل (Brightbill) وسـامبسون «Simpson» فى أن التعليم يؤثر تأثيرا فعالا فى مساعدة الفـرد على حسن استغلال وقت فراغه واستثماره •

وأثبتت الدراسات الامريكية أن درجة التعليم ونوعيتـه يؤثران فى كيفية الاستفادة من قضاء وقت الفـراغ • وأن الافراد المتماثلين فى التعليم تتوفر لديهم احتمالا تالتشابه فى نوعية الممارسة الرياضية بغض النظر عن الطبقات الاجتمـاعية التى ينتمون اليها ، أكثر من

الافراد الذين ينتمون الى طبقـــات اجتماعية متماثلة ولا يتماثلون فى درجة التعليم ونوعيته •

كما أكدت هـذه الدراسات على أن التعـليم لا يزيد من فرص المشاركة فى النشاطات الرياضية فحسب ، بل يزيد أيضا من الميـــل والرغبة فى المشاركة فى هذه النشاطات • فالنتائج وقد أثبتت أن السباحة بالرغم من كونها رياضية لا تتطلب نفقات مالية الا أنها ليست منتشرة بين ذوى الدخول المنخفضة والتعليم المتوسط ، بينما يقـدم عليهـا ذوى الدخول المرتفعة والتعليم الجامعى •

وكذلك أكدت الأبحاث التى أجريت فى الولايات المتحدة الامريكية وفى انلجترا ، أن الاهتمام بالمشاركة الايجابية فى الأنشـــطة الترويحية وخاصة فى الانشطة الفنية يرتبط بنوعية ودرجة التعليم الذى يتلقـاه الفـــرد •

ويشـــير بيترسون (Peterson) الى أن التعـليم يستثير دوافع الفرد للاشتراك فى مناشط الفنون والرياضة •

المستوى الاجتماعى والاقتصادى :

يرى ماكدونالد «Mac Donald» أن المستوى الاجتمـاعى والاقتصـادى يؤثر فى أنشـــطة اللعب من الناحية الكمية والكيفيـة على حد السواء ويشير كل من بوينتون «Boynton» ويانج «Wang» الى أن الاطفال الذين ينتمون الى مستويات اجتماعية واقتصادية أعلا يفضلون الانشطة التى تتطلب ممارســتها نفقات مالية كلعبة التنس ، بينما يفضل الاطفال من المستويات الاقل الانشطة التى لا تتطلب نفقات ماليـــة •

كما أشـــار فوكس «Fox» الى أن الوقت المخصص للعب يتأثر بالمستوى الاجتماعى • فالوقت المتاح للعب الاطفال الذين ينتمون الى أسر فقيرة يكون أقل من الوقت المتاح للأطفـــال ذوى المستوى

الأعلى ، وذلك بسبب مشاركة هؤلاء الأطفال لأسرهم فى تحمل أعباء الحياة الاقتصادية •

ويوضح كذلك كرامر «Cramer» أن الأطفال الذين ينتمون الى أسر ميسورة ماديا وثقافيا يشتركون فى مناشط تتميز بأنها ذات رقى كالموسيقى والفنون والرحلات والمعسكرات •

ويرى عالم الاجتماع دومازدى «Dumazedier» أن المجتمع الصناعى قد أدى الى زيادة دخل الفرد والى زيادة وقت الفراغ لديه • وانه فى السنوات الأخيرة زادت نسبة الانفاق على وقت الفراغ وذلك بالمقارنة بالانفاق على وقت الفراغ فى السنوات الماضية •

ووفقا لما أوردته وكالة اليونيتدبرس «United Press» فان الانفاق على أنشطة وقت الفراغ قد بلغ مائة مليون دولار فى عام ١٩٧٢ ، بالولايات المتحدة الامريكية ، وأن مبيعات انتاج قوارب النزهة البحرية قد ارتفعت بنسبة ٣٥٪ عما كانت عليه فى عام ١٩٧١م •

وبذلك يمكن اعتبار زيادة الانفاق على أنشطة وقت الفراغ مؤشرا يدل على زيادة دخل الفرد • كما أنه فى الوقت ذاته يمكن اعتبار زيادة الدخل وارتفاع المستوى الاجتماعى والاقتصادى مؤشرا على الاقبال على ممارسة أنواع معينة من أنشطة وقت الفراغ • وبالرغم من أن الانفاق على وقت الفراغ الا أنه ليس بالضرورة وجود علاقة طردية بينهما ، والدليل على ذلك امتلاك ثرى لثلاث مضارب تنس فى حين يمضى وقت فراغ أقل من فرد آخر يملك مضرب واحد •

والجدول التالى يوضح حجم الانفاق الامريكى على الادوات والمعدات الرياضية :

جدول رقم (١)

حجم الانفاق الامريكى على الادوات والمعدات الرياضية

م	ادوات ومعـــدات وفقا لنوع النشـاط	الانفاق عام ١٩٧٥ م بملايين الدولارات	نسبة الزيادة فى الانفاق عن العامين السابقين ١٩٧٣ — ١٩٧٤م
١	الدراجات	١ر١٤٤ر٦٠٠ر٠٠٠	—٦٪ (انخفاض عن العامين السابقين)
٢	الرماية والصيد	١ر٠٦٣ر٨٠٠ر٠٠٠	٣٧٪
٣	الجولف	٥٤٣ر٥٠٠ر٠٠٠	٢٣٪
٤	التنس	٥٢٢ر٥٠٠ر٠٠٠	٨٥٪
٥	صيد الاسماك	٤٦١ر٧٠٠ر٠٠٠	١٣٪
٦	التزحلق على الجليد	٣٧٨ر٠٠٠ر٠٠٠	٣٨٪
٧	المعسكرات	٣٣٤ر١٠٠ر٠٠٠	١٢٪ انخفاض عن العامين السابقين)
٨	البيس بول	١٦٩ر٠٠٠ر٠٠٠	٢١٪

كما ينفق الامريكان ٨٠٠ مليــون دولار على عدد من الرياضات الاخــرى ومن أهمها رمى الســهم ، الهوكى ، كرة الســلة ، البولو ، والتزحلق على الماء •

وفى فرنسا تصل قيمة مبيعــات أدوات اللعب الى مليارين من الفرنكات تقريبا ١ر٩٣٣ر٥١٨ حيث تأتى فرنسا فى المرتبة الرابعــة بين الدول المصــنعة لأدوات اللعب ، بعد كل من الولايات المتحــدة الأمريكية ، واليابان ، وألمانيا الاتحادية •

والجدول التالى يوضح النسبة المئوية لقيمة المبيعات فى سنوات ١٩٦٩ ، ١٩٧٥ ، ١٩٧٦ م لمصنفات أدوات اللعب التالية :

جـــدول رقم (٢)

النسبة المئوية وفقا لحجم مبيعات أدوات اللعب فى فرنسا

عـــــام أدوات اللعب	١٩٦٩	١٩٧٥	١٩٧٦
	٪ وفقـــا لحجم المبيعـــــات		
الدمى	١٢ر٢٧	٧ر٩٠	٧ر٥١
لعب حشو	٦ر٢٨	٨ر٩١	٨ر١٦
أدوات الاحتفال بالاعياد	٨ر٤٦	٦ر١٤	٥ر٢٧
قطارات سكك حديدية كهربائية	٣ر٧٣	٣ر١١	٣١٦
عربات تسير كهربائيا	٣ر٢٠	١ر٧٧	٢ر١٠
ألعاب أخرى تتحرك ببطاريات	٣ر٢١	٣ر٧١	٦ر٠٨
ألعاب ميكانيكية	٣ر٦٤	٢ر٠٢	١ر١٧
أدوات للألعاب الرياضية وأنشطة الخلاء	١٠ر٧٠	١٠ر٤٦	١٠ر٧٩
ألعاب تعليمية	١٠ر٤٠	١٨ر٤٨	١٨ر٠٥
ألعاب فى صورة اشكال هيكلية	٩ر٧٨	١٠ر١٢	٨ر٩٦
ألعاب على كرتون مقوى «بنك السعادة»	٢ر٢٥	٢ر٩٩	٢ر٧٩
لعب أطفال فى سن مبكر	٦ر٤٧	٥ر٢٣	٣ر٨٣
ألعاب تركيب	٢ر٠٦	٢ر٥٨	٢ر٨٠
ألعاب أخرى غير مصنفة	١٧ر٥٠	١٦ر٥٨	١٩ر٣٣

ويزداد حجم مبيعات أدوات اللعب فى فرنسا بنسبة ١٠٪ سنويا وكذلك يزداد انفاق الفرنسيين على أدوات اللعب من عام لآخـــر •

والجدول التالى يوضح ما ينفقه كل فرد سنويا فى المتوسط — على أدوات اللعب •

جـــدول رقم (٣)

انفاق الفرد فى فرنسا ــ سنويا ــ على أدوات اللعب

عـــــام	١٩٦٩	١٩٧٠	١٩٧١	١٩٧٢	١٩٧٣	١٩٧٤	١٩٧٥	١٩٧٦
الانفاق بالفرنك	٣٤ر٥٩	٣٤ر٨٧	٤٢ر٦٣	٤٧ر٩٤	٥٣ر٨٧	٦٩ر٢٦	٧٣ر٢٣	٩١ر٩٧

ويشير اسكرديجلى (Eskardegley) الى أن الانفاق على أدوات اللعب يتأثر بنوعية العمل والمســتوى الاقتصادى والاجتماعى وبالمستوى التعليمى والثقافى للفرد •

•

وقت الفـــراغ والتعــليم

تنميــة الشخصية ووقت الفراغ :

من الحقـــائق التى أصبحت راسخة أن كلا من محتوى تنميــة الشخصية ومنهجها يعتمد الى حد بعيد على النشاط •

فالشخصية تنمو من خلال النشاط الذى يوفر الظروف ويهيؤها لاكتساب قيم وخبرات ومهارات وثقــافة انسانية • وفى الوقت ذاته تخلق عملية تنمية الشخصية الظروف الذاتية لأنواع أخرى جـــديدة من النشاط أو لمزيد من التنمية لتلك الأنشطة التى بدورها تدعم وتعجل نمو الشخصية •

ويؤكد الكونين «Olkonin» وأوتو «Otto» أن تنمية شخصية الطفل فى مرحلة ما قبل سن المدرسة تكمن داخل نشاط اللعب • فالطفل يواجه بيئته من خلال اللعب ويحصل على المعرفة المتعلقة بالواقع وينمى قدراته الذهنية والبدنية ، ويشكل اتجاهاته نحو الآخرين ونحو حواصل النشاط ، كما تصبح أنماط ســلوكه وسمات شخصيته أكثر وضــوحا وتحديدا •

وما أن يبدأ الطفل حياته المدرسية حتى يزداد نشاطه وبذلك تتوفر الدوافع والبيئة التربوية لتنمية الشخصية • فعــلاقات الاطفال مع أقرانهم ، وعلاقاتهم بالاشياء والظواهر المحيطــة ببيئتهم ، وعلاقاتهم بنشاطاتهم الذاتية ، كل هذه العــوامل تساعد فى الاسراع بتشــكيل وتنمية شخصياتهم •

ويشــير لامبسكر وآخـــرون (Lomboscar and Others) كلواس (Klaus and Others) وآخرون الى أن كل عنصر من عناصر

الشخصية ينمو من خلال النشاط والتعلم الجيد ، وأن المدارس يقع على عاتقها تنمية القدرة والاستعداد لاستمرار التعلم الذاتى على مدى حياة الفرد .

والحقيقة تنطوى على أن كل طفل يتعلم تعنى أيضا أن لكل طفل وقت فراغ ، وأن يقضى وقت فراغه فى أنشطة الفنون والثقافة والرياضة البدنية والهوايات .

وفى بداية حياة الطفل تتخذ هذه النشاطات شكل اللعب فى أوقات الفراغ ، ولكن مع مرور الوقت تتطور أشكال اللعب الى نشاطات محددة ، وفى ذات الوقت يكون الهدف منها هو الترويح فضلا عن اشباع حاجات واهتمامات خاصة لطفل هذه المرحلة .

وتعبر الطريقة التى يستغل بها الطفل وقت فراغه عن درجة نموه كانسان ذى شخصية . وفى الوقت ذاته تعد عاملا من عوامل تنمية الشخصية ، فنشاطات وقت الفراغ تنمي فى الطفل ادراك قيمة الوقت ، الاستقلالية فى اختيار وتنظيم أوجه النشاط ، الاستقلال فى الميول والاتجاهات ، الاستزادة بالمعرفة ، اكتساب المهارات ، اكتساب القيم والاتجاهات المرغوبة ، اثبات الذات ... ولذا فان أنشطة وقت الفراغ ينبغى تعلمها وينبغى أن تنمو فى ترابط وثيق مع الانشطة التعليمية الاخرى .

وهذه العلاقة بين الانشطة الاستقلالية والتوجيه التربوى فسرها ويجونسكى «Wigostski» من خلال وصفها بمنطقتين « منطقة الأداء الواقعى » و « منطقة النمو التالى » .

وتشمل « منطقة الأداء الواقعى » المهارات والخبرات التى اكتسبها الطفل فى مراحل نموه السابقة والتى تهيىء له درجة اكتسابها احتمالات جديدة لاكتساب مهارات وخبرات أرقى فى المستوى يصعب على الطفل تعلمها دون توجيه من الآخرين .

وهذه الاحتمالات الجديدة التى تتجاوز منطقـــة الأداء الواقعى والناتجة عنها ، هى التى تشكل « منطقة النمو التالى » ولذا فان وظيفة التوجيه التربوى تتضمن الكشف عن الاستعدادات والقـدرات الكامنة فى « منطقـــة الأداء الواقعى » وتنظيم النشاط وتوجيهه بطريقة تحول منطقة النمو التالى الى منطقة للأداء الواقعى ، والتى بدورها تهيىء الطريق لاحتمالات جديدة للتحول الى منطقة جديدة للنمو التالى •

وهذا يعنى أن كل مستوى من مستويات نمو الشخصية يمر بهاتين المرحلتين — المنطقتين — ومن خلالها يهيأ التلاميذ بصفة مستمرة للقيام بتعلم أنشطة جديدة ، من السلوك بطريقـــة مضطردة فى الاستقلالية وأنماط جديدة •

ويبدى فروبل «Brobel» رأيه فى أن قدرات الانسان تنمو عن طريق النشاط ، وأن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير • ولقد أدى به ادراكه العميق بقيمة النشاط فى تكوين الشخصية الى أن يبين كيف أن لكل أشكال النشاط — اللعب ، التعلم ، العمل — بذاتها الخاصة فى التعليم الحقيقى للانسان •

ويرى فروبل أن نشاط الطفل هو مرآة للحياة يعطى للطفل لمحـــة عن العالم الذى عليه أن يتعلم من أجله • واللعب فى رأيه يخدم دائما غرضا ما ، فهو يراه تعبـــيرا عن انسانية الطفـــل الداخلية وانعكاســا لاستعداداته وقدراته الخلاقة •

أهمية النشاطات الرياضية لوقت الفراغ :

ولقد تلاشت الفكرة بأن الأنشطة الرياضية واللعب تعوق الطالب عن تحصـــــيله الدراسى ، فقـــد أكدت أبحـــاث شـــافر «SChafer» وآرمر «Armer» وكيبلنج «Kipling» ووندى «Wendy» وتيرى شور «Terry Schurr» وويلبـــــور «Wilbur» والدراســـــات التى تام من

خلالها كيسيل Kissel بمراجعة نتائج (٤٤) بحثا ودراسة أجريت على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بالكليات والجامعات الامريكية المختلفة ، وأبحاث ديفز «Davis» وبيرجر «Berger» ، أن الممارسة الرياضية فى المؤسسات التعليمية كالمدارس والجامعات والمعاهد لا تقلل من نسبة نجاح الطلاب فى مختلف السنوات الدراسية •

وفى الدراسات التى قام من خلالها كايل «Kyle» بمراجعة نتائج (٢٤) دراسة للماجستير ، أجريت على طلاب الكليات المتوسطة توصل الى النتائج التالية :

١ — أثبتت نتائج (١٠) دراسات أن الممارسة الرياضية لها تأثير ايجابى على مستوى التحصيل الدراسى للطلاب •

٢ — اتضح من نتائج (٩) دراسات أن الممارسة الرياضية ليس لها أى تأثير على مستوى التحصيل الدراسى •

٣ — تبين من نتائج (٥) دراسات أن الممارسة الرياضية تؤثر تأثيرا سلبيا على مستوى التحصيل الدراسى للطلاب •

وفى الدراسات التى قام من خلالها كل من شو «Shaw» وكوردتس «Cordts» بمراجعة نتائج (٣٨) بحثا تمت على طلاب الكليات المتوسطة ، أسفرت النتائج عن :

١ — أكدت نتائج (١٩) بحثا على أن للممارسة الرياضية تأثيرا ايجابيا على مستوى التحصيل الدراسى للطلاب •

٢ — أشارت نتائج (١١) بحثا على عدم وجود أية فروق احصائية دالة بين نتائج التحصيل الدراسى للطلاب الممارسين والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضى •

٣ — دلت نتائج (٨) أبحاث على أن الممارسة الرياضية تعوق الطلاب عن التحصيل الدراسى •

وكذلك أكدت أبحاث تيرى شـــور «Terry Schurr» وويلبـــور بوركـــــوفر «Wilbur Brookover» على أن الطلاب الرياضـــيين يكون لديهم دوافع أقـــوى للتحصـــيل الدراسى من الطـــلاب غير الرياضيين •

ومن ثم يتضح من هذه الدراسات أن الممارسة الرياضية لا تعـــوق الطلاب عن التحصيل الدراسى ، وانه لا يوجد ثمة تعارض بين التحصيل الدراسى والممارســــــة الرياضية طالما أن عنصر تنظيم الوقت متوفر ، بل ان أكثر هذه الدراسات قد أشارت الى أن الممارسة الرياضيه تزيد من نسبة التحصيل الدراسى •

ولقد أجرى سنيدر «Snyder» دراســـة على طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية ، وتوصـــل الى أن الممارسة للأنشطة الرياضية والاشتراك فى الأنشطة الترويحية تؤدى دورا هاما فى تكوين شخصية الفرد •

وكذلك قام كل من كروتى Krotee هات فيـــلد «Hatfield» بدراسة عن أهمية النشاط الرياضى فى المدارس الثانوية وفى الجامعة ، ولقد أثبتت نتائج هذه الدراسة أن الاســــتعداد السلوكى والانشطة الاجتماعية تؤثر بدرجة فعالة فى ممارسة الانشطة الرياضية المنظمـــة ، وان ممارســـة الطلاب للأنشـــطة الرياضية والاشـــتراك فى الانشـــطة الترويحية يجب ألا يقل عن ثلاث مرات أسبوعيا ، وألا تقل الممارســـة عن (٢٠) دقيقة فى كل مرة ، وذلك حتى يمكن للبرامج الموضوعة من تحقيق أهدافها الصحية بدرجة مقبولة •

وأكد كل من جوردون (Jordon) سبولدنج «Spaul ding» فى دراستهما حول العلاقة بين الخبرات المكتسبة من خلال ممارسة الانشطة الرياضية ودرجة الاشتراك فى النشاط الرياضى ، أن المعلومات المصاحبة للنشاط والتى يكتسبها الفرد من خلال ممارسته تعد من أهم العـــوامل التى تؤثر فى عملية الاقبال على ممارسة النشاط والاستمرار فى أدائه له •

وأثبت سوين «Suinn» أن هناك ارتباط ايجابى بين رضا الافراد عن الانشطة الرياضية واشتراكهم الفعلى فى هذه الانشطة والاغـراض التربوية مثل الصدق ، الحب ، العلاقات الطيبة مع الآخرين •

وقد أشار بيوتشر «Bucher» الى أن حالات الرضا الايجـابية مرتبطة بالنجاح ، فكلما زادت خبرات النجاح كلما زادت درجة الايجابية فى رضا الافراد عن الانشطة الرياضية •

الدور التربوى للتعليم نحو أوقات الفراغ والترويح :

يرى وليم فونس «W. Faunce» أن المسئولية الاولى للمدارس التعليمية هى تقرير العديد من القيم والاتجاهات التى تؤدى الى اتاحة الفرصـة لاستثمار وقت الفراغ • وان وظيفـة المدارس لا يجب أن تقتصر على تنمية المعرفة بل يجب أن تهتم الى جانب ذلك بتنمية القدرات والمهارات للاستفادة منها فى استثمار أوقات الفراغ •

ويقـول برايتبل «Brightbill» اذ لم يتعلم الافـراد كيفيـة الاستفادة من وقت الفراغ بالطرق التربوية ، فلن يتعلموا كيف يحيوا • ولذا يجب أن يتعلم الافراد كيف يمضون أوقات فراغهم بطريقـة مرضية لهم شخصيا وبطريقة ابداعية • وهذا يتطلب التنمية المبـكرة للميول وللمهارات وللهوايات ، ويؤكد على أن الترويح ليس هـروبا من التعليم ، بل هو عنصر احياء للعملية التعليمية •

ويعبر باجـريت «Bagrit» عن أهمية وقت الفـراغ بقـوله : « ان المقصد من الفراغ هـو اتاحة الفرصة للأفراد لتنميـة ميولهم وقدراتهم » •

ويؤكد كراوس «Kraus» على أنه اذا كان من أهداف التعـليم ارتباط الطلاب بالحياة الترويحية ارتبـاطا وثيقـا ، فان ذلك يتطلب اعدادهم لاستثمار أوقات فراغهم باتقان وحكمة •

•

ويرى برتراند راسل «Bertrand Rassel» أن من أهـــداف التعليم خلق وتنمية الاتجاهات التى يمكن لها أن تتيح للفرد استخدام وقت فراغه بذكاء •

وكذلك يؤكد جون ديوى «John Dewy» على أن للتعليم مسئولية جادة تتمثل فى اعداد المتعلمين للاستمتاع بوقت فراغهم بطريقة بناءة •

ويشـــير كل من كوربين «Corbin» وفيت «Fait» الى أن برامج النشاط يجب ألا تتركز حول الطلاب الموهوبين ، فالتعليم يجب أن يكون لجميع الطلاب ويجب اتاحة الفرصة للجميع للاشتراك فى النشاط •

ويشـــير ناش «Nash» الى أن الاطفـــال اذا لم يذهبـــوا الى المدارس فلن تتاح لهم فرص التعـــلم ، وبالتالى لن يتعلموا ، وكذلك اذا لم تتح لهم فرص اللعب ولم يلعبوا ، فلن ينموا النمو الشامل والمتزن•

ويرى رينولد كارلسون «Renold Carlson» أن أهـــداف التعليم وأهداف الترويح غير منفصلين عن بعضهما حيث يعملان فى اتجاه واحد ، وهو جعل حياة الافراد ذات قيمة ومعنى •

ومن ثم يجب على المهتمين بالتعليم الاهتمام بأنشطة وقت الفراغ وبالتربية الترويحية ، وذلك من خلال :

— القيام بتوعية التلاميذ بأهمية أنشطة وقت الفراغ والترويح •

— الاهتمام بتعليم التلاميذ أنشطة وقت الفراغ والترويح •

— العمل على توفير الامكانات المناسبة لممارسة هذه الانشطة •

— مساعدة التلاميذ على حسن اختيار الانشطة المناسبة لهم •

— تعريف التلاميذ بميولهم واستعداداتهم وقدراتهم •

- الاهتمام بارشاد وتوجيه التلاميذ أثناء نشاطهم •
- مراعاة تنوع الأنشطة فى البرامج الرياضية والترويحية •
- خلق اتجاهات ايجابية لدى المتعلمين نحو :
  - القراءة وذلك من خلال توفير الكتب والمطبوعات المختلفة فى المكتبات المدرسية واعداد أماكن مناسبة وتخصيص أوقات لذلك •
  - الموسيقى والغناء والرقص وذلك من خلال توفير الآلات الموسيقية وتخصيص أوقات لذلك أثناء اليوم الدراسى •
  - الانشطة الرياضية وذلك من خلال الاشتراك فى حصص التربية الرياضية وتنظيم مسابقات ومباريات خارج الجدول الدراسى ، والاهتمام بتوفير الادوات والاجهزة واعداد الملاعب لمارسة الانشطة عليها سواء أثناء أو بعد انتهاء اليوم الدراسى •
  - الانشطة الاجتماعية وذلك من خلال تنظيم المهرجانات والاحتفالات وكذلك تنظيم الرحلات واقامة المعسكرات •
  - الهوايات وذلك بتخصيص أوقات لتعليم التصوير الفوتوغرافى ، والنحت والرسم ، والنجارة ، والميكانيكا ، وزراعة الحدائق والزهور ، وجمع الطوابع والعملات التذكارية •
  - أنشطة الخلاء وذلك بالخروج الى الطبيعة لتصوير المناظر الطبيعية لصيد الطيور أو الاسماك ، والخروج الى الحدائق والمنتزهات ، وكذلك تنظيم الرحلات والمعسكرات •

وفيما يلى• المبـــادىء التى حددها المؤتمر الوطنى للخـــبراء (National Experts Conference للترويح المدرسى •

ـــ يجب أن تشتمل برامج الترويح المدرسى على عدة أنشطة متنوعة لتقابل احتياجات واهتمامات الفرد •

ـــ أن تعمل البرامج الترويحية على تحقيق حاجات الفرد والمجتمع •

ـــ اتاحة الفرص للاشتراك فى تخطيط البرامج وابداء الرأى •

ـــ أن تتلاءم البرامج مع طبيعة المجتمع •

ـــ أن تتلاءم البرامج مع الامكانات •

المشكلات التى تواجه التربية الرياضية والترويح فى المؤسســات التعليمية فى جمهورية مصر العربية :

يرى فروست «Frost» أن أهم العوامل التى تؤثر فى فاعليــة تنفيذ برامج التربية الرياضية فى المراحل التعليمية المختلفة هى :

ـــ الملاعب والمساحات المخصصة لمارسة النشاط •

ـــ الأدوات والأجهزة الرياضية •

ـــ حجم الميزانية المخصصة للأنشطة الرياضية •

ـــ الوقت المخصص لتعليم الأنشطة الرياضية •

ـــ كفاءة مدرس التربية الرياضية •

ـــ الظروف المناخية (حالة الطقس) •

وبالرغم من اهتمام المسئولين عن التعليم بجمهورية مصر العربية بالتربية الرياضية ، الا أن التربية الرياضية بالقطاع التعليمى بأوضاعها وظروفها الحالية تواجه صعوبات ومشكلات تحول بينها وبين تحقيق الأهداف المرجوة منها •

ولقد تناولت الدراسات والبحوث المصرية بحث المشكلات التى تواجه التربية الرياضية والأنشطة الرياضية والترويحية فى المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها التعليمية .

١ — المشكلات التى تواجه برامج التربية الرياضية فى المؤسسات التعليمية فى جمهورية مصر العربية :

لقد تناول هذه المشكلات العديد من الباحثين ، وسوف نتناول أهم النتائج التى توصلت اليها بعض من هذه الدراسات .

قام محمد الحماحمى بدراسة عن تقويم برامج التربية الرياضية فى المرحلة الابتدائية ، وفيما يلى بعض من النتائج التى توصلت اليها الدراسة :

— تواجه مدارس هذه المرحلة التعليمية نقصا هائلا فى :

— المنشآت الرياضية .

— الملاعب والمساحات المخصصة للنشاط .

— أجهزة وأدوات اللعب .

— وسائل التقويم .

— المدرسين من حيث الكم والكيف .

محتوى البرنامج من النشاط لا يتناسب مع :

— الوقت المخصص للتعليم .

— اهتمامات وميول التلاميذ .

— الفروق الفردية بين التلاميذ .

— يقل وقت ممارسة التلاميذ للأنشطة وذلك :

— لزيادة عدد التلاميذ فى الفصل الواحد عن ٤٠ — ٥٠ تلميذا .

— لتطبيق المدارس لنظام الفترتين الدراسيتين .

ودلت نتائج الدراسة التى قام بها كمال درويش ومحمد الحماحمى على مدارس المرحلة الاعدادية لتقويم برامج التربية الرياضيه بهـذه المدارس ، على أن أوجه النشاط لا تتناسب مع ميول التلاميذ ، وكذلك الوقت المخصص لتعليم هذه الانشطة غير كاف لتعليمها ، وأن المنهاج لا يتيح الفرصة للمدرس لتخصيص وقت للنشاط الحر لاشباع كافـة ميول التلاميذ ، كما دلت النتائج على أن هذه المدارس تفتقـر الى الامكانات التى تتناسب مع اعداد التلاميذ .

وفى دراسة ثالثة قام بها محمد الحماحمى لدراسـة المشـكلات التى تواجه برامج التربية الرياضية فى المرحلة الاعدادية ، توصـلت هذه الدراسة الى وجود مشكلات عديدة ولكنها تختلف فى درجة حدتها ، ومن أهم نتائج هذه الدراسة :

١ — المشكلات الاكثر حـدة هى التى حصلت على نسب مئوية تتراوح بين ٨٦ر٣٦ — ١٠٠٪ من الحد الأعلى للدرجة المقـدرة لكل مشكلة ، ومن هذه المشكلات (٦) تتعلق بالامكانات ، (٢) ترتبطان بالوقت ، (٢) تتعلقان بنظام الدراسة .

والمشكلات التى تتعلق بالامكانات هى : عدم توفر وسـائل قياس ، عدم توفر الاجهزة الموسيقية المصاحبة للأنشطة الايقـاعية ، عدم توفر الوسـائل التعليميـة ، نقص الاجهـزة الرياضية ، نقص المساحات المخصصة لمارسة النشاط ، زيادة عدد تلاميذ الفصل الواحد عن ٤٠ — ٥٠ تلميذا .

أما المشكلات التى ترتبط بالوقت فتتمثـل فى : عدم وجود وقت متسع لتنظيم مباريات بين الفصول خلال اليوم الدراسى ، توقيت حصص التربية الرياضية بالجدول الدراسى غير مناسب .

فى حين تمثلت المشكلات المرتبطة بنظام الدراسة فى : نظام الفترتين الصباحية والمسائية يحول دون تنظيم نشاط للتلاميذ لمارسته بعد انتهاء اليوم الدراسى ، التربية الرياضية مادة غير أساسية ولا تنال الاهتمام الكافى من قبل التلاميذ والمسئولين عن التعليم بالمدرسة •

٢ — المشكلات الأقل حدة هى تلك التى حصلت على نسب مئوية تتراوح بين ٧٣ر٧٢٪ — ٨٥ر٨٤٪ من الحد الأعلى للدرجة المقدرة لكل مشكلة • ومن هذه المشكلات (٣) يتعلق بالامكانات وهى : نقص الادوات الرياضية • نقص الاعداد المناسبة من مدرسى التربية الرياضية ، عدم توفر الزى الرياضى لدى التلاميذ • ومشكلتان تتعلق بالوقت هما : عدد حصص التربية الرياضية — أسبوعيا — غير كاف لتنفيذ محتوى البرنامج من النشاط ، زمن الحصة غير كاف لتنفيذ محتوى الدرس من النشاط •

٣ — توجد مشكلتان وهما : ميزانية التربية الرياضية لا تكفى للصرف على النشاط ، وقد حصلت هذه المشكلة على ٦١ر٦٠٪ من الدرجة المقدرة لكل مشكلة ، فى حين أن المشكلة الاخرى قد حصلت على ٥٢ر٥١٪ من الدرجة المقدرة ، وهى الغاء حصص التربية الرياضية قرب نهاية العام الدراسى •

ولقد فسر الباحث أسباب هذه المشكلات بـ :

١ — نتيجة للتوسع فى التعليم فقد اتجهت الدولة الى :

— العمل بنظام الفترتين الدراسيتين فى عدد كبير من المدارس وذلك لنقص الأبنية التعليمية •

— زيادة كثافة الفصل بين التلاميذ •

وان كانت الدولة تواجه مشكلة الكم بأن تعمل المدارس بنظام الفترتين وزيادة كثافة الفصل فانها فى ذات الوقت تضر بالكيف — نوعية

التعليم — وبذلك يتحــول التعليم الى استثمار غير أمثــل للموارد البشرية •

ولقد ترتب على ذلك أن أصبح اليــوم الدراسى مدته ٤ ساعات تقريبا • وهذا النظام يحول دون تنظيم نشاط للتلاميذ لممارسته بعد انتهاء اليوم الدراسى أو أثنائه •

٢ — انه بالرغم من الدعم المتزايد المستمر لميزانيــــة التربيــة والتعليم الا أن نسبة الزيادة لا تتوازن مع ازدياد تكلفــة التعليم وما يتطلبه من نفقات ، ومن ثم فان الدولة لا تستطيع الوفاء بتلبية احتيــاجات المدارس من الامكانات الرياضية وبأعداد تتناسب مع أعداد التلاميذ •

٣ — زيادة أعداد التــــلاميذ مع عدم التوسع فى الانشــاءات المدرسية أدى الى اتباع الدولة — لاستيعاب هذه الاعداد المتزايدة — سياسة التوسع الرأسى • فقامت ببناء الفصول على ملاعب المدارس وعلى المساحات المخصصــة لانطلاق التــــلاميذ فى الحركة ، وبدلا من زيادتها تم الاقلال منها أو القضاء على تلك التى كانت متوفرة •

٤ — التعليم الاعدادى يواجه نقصا فى المدرسين ، ففى دراسة عن معلم المرحلة الثانية قامت به كلية التربية بجــــامعة عين شمس بتكليف خاص من وزارة التربية والتعليم والبنك الدولى ، اتضح أن التعليم الاعدادى يواجه مقــدار عجز فى مدرسى التربية الرياضية يبلغ ٣٢٦ مدرسا حيث أن عدد المدرســين الذين تحتاجهم المدارس على مستوى الجمهورية هو ٥٤٧٣ مدرسا ، وأن العدد الموجود بالمدارس هو ٥١٤٧ ، ويرجع هذا أيضا الى أنه يتم التوسع فى قبول التلاميذ مع عدم مراعاة التوسع فى سياسة تخريج المدرسين بمعــدل يتناسب مع معدلات القبول ، وهذا بدوره يؤدى الى جانب

نقص الأبنية التعليمية الى زيادة التلاميذ فى الفصل الواحد عن ٤٠ تلميذا •

المشكلات التى تواجه ممارسة الأنشطة والهــــوايات الترويحية فى المؤسسات التعليمية بجمهورية مصر العربية :

لقد تناول العــديد من الباحثين هذه المشكلات فى المراحل التعليمية المختلفة • وسوف نتناول عرض نتائج احدى هذه الدراسات التى أجريت على طلاب وطالبات جامعة عين شمس بالقاهرة حول معوقات ممارستهم للأنشطة والهوايات الترويحية •

لقد توصل محمــد الحماحمى من خلال دراسته هذه الى النتائج التالية :

أهم معوقات الممارســة التربوية لدى الطلاب هى وفقا للترتيب التالى :

— الكيلة لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها •
— البرامج التلفزيونية مملة •
— التدريس بالكلية يكون من خلال محاضرات صباحية ومسائية •
— عدم توفر المنشآت الرياضية •
— عدم توفر الأجهزة والأدوات الرياضية •
— ارتفاع قيمة تذاكر دخول السينما والمسرح •
— ارتفاع أسعار الكتب الثقافية •
— عدم ملاءمة مواعيد النشاط الذى تنظمه الكلية للطلبة •
— عدم مناسبة الأنشطة التى تنظمها الكلية لميول الطلبة •
— البرامج الاذاعية لا تستثير استماعهم •

— الانتقال من المنزل الى الكلية والعودة يستغرق وقتا طويلا •

— الاهتمام بقضاء وقت الفراغ فى التحصيل الدراسى •

— قيمة الاشتراك فى الرحلات خارج نطاق الجامعة لا يتناسب مع دخول الأسرة •

— عدم الاشتراك فى عضوية احدى الأندية •

— تفضيل توفير ما يصرف على الهواية لصرفه فى شراء الكتب الجامعية •

أكثر المعوقات شيوعا لدى الطالبات هى وفقا للترتيب التالى :

— الارهاق والحاجة الى النوم بعد انتهاء اليوم الدراسى •

— مشكلة المواصلات •

— ارتفاع أسعار الكتب الثقافية •

— البرامج التلفزيونية مملة •

— الاهتمام بقضاء وقت الفراغ فى التحصيل الدراسى •

— عدم الاشتراك فى عضوية احدى الأندية •

— الكلية لا تنظم أنشطة ترويحية لكل طلابها •

— عدم وجود تشجيع من الزملاء على ممارسة الأنشطة •

— الشعور بالقلق وعدم اعتدال الحالة المزاجية •

— التدريس بالكلية يكون من خلال محاضرات صباحية ومسائية •

— ارتفاع قيمة تذاكر دخول السينما والمسرح •

— قيمة الاشتراك فى الرحلات خارج نطاق الجامعة لا يتناسب مع دخل الأسرة •

- عدم توفر المنشآت الرياضية •
- تفضيل توفير ما يصرف على الهواية لانفاقه فى شراء الكتب الجامعية •

أكثر معوقات الممارسة شيوعا لدى مجموع عينة البحث — الطلاب والطالبات — وفقا للترتيب التالى :

- الارهاق والحاجة الى النوم بعد انتهاء اليوم الدراسى •
- ارتفاع أسعار الكتب الثقافية •
- البرامج التلفزيونية مملة •
- مشكلة المواصلات واستغراق الانتقال الى الجامعة والعودة منها وقتا طويلا •
- عدم تنظيم الكلية نشاطات ترويحية لكل طلابها •
- عدم توفر الادوات والاجهزة الرياضية •
- التدريس يكون من خلال محاضرات صباحية ومسائية •
- عدم توفر المنشآت الرياضية •
- ارتفاع قيمة تذاكر دخول السينما أو المسرح •
- عدم ملاءمة مواعيد النشاط الذى تنظمه الكلية لطلابها •
- الاهتمام بقضاء وقت الفراغ فى التحصيل الدراسى •
- عدم الاشتراك فى عضوية احدى النوادى •
- عدم استثارة البرامج الاذاعية للطلبة •
- عدم مناسبة الأنشطة التى تنظمها الكلية لميول الطلبة •
- الشعور بالقلق وعدم اعتدال الحالة المزاجية •

ســاعات العمل ووقت الفــراغ

يعد وقت الفراغ نتيجة حتمية للانخفاض المستمر فى عدد ساعات العمــل الاسبوعية ، وكان هــذا الانخفاض بدوره محصــلة انجازات الثورة العلمية والتكنولوجيا •

ففى عام ١٨٠٠م كانت تقـــدر ســاعات العمل الاســبوعية بـــ ٨٤ ساعة عمل ــ تقريبا ــ وانخفض عدد الساعات الى ٧٢ ساعة فى عام ١٨٥٠ م ، ولقد استمر الانخفاض حتى أصـــبح ٦٠ ســاعة فى عام ١٩٠٠م ، ومع بداية القرن العشرين واصــل عدد ساعات العمل فى الانخفاض حتى بلغ ٣٦ر١ ساعة عمل فى الاســبوع عام ١٩٧٥م ، وذلك كما يتضح من الجدول التالى (٤) :

جـدول رقم (٤)

عدد سـاعات العمـل الأسـبوعية

من عام ١٨٠٠ الى عام ١٩٧٥م

عـام	١٨٠٠	١٨٥٠	١٩٠٠	١٩١٠	١٩٣٠	١٩٥٠	١٩٦٠	١٩٧٠	١٩٧٥
عدد ساعات العمـل	٨٤	٧٢	٦٠	٥١ر٣	٤٢ر١	٣٩ر٨	٣٨ر٦	٣٧ر١	٣٦ر١

ويحصل الفرد فى الدول الصناعية المتقدمة على ٥٢ يوما — تقريبا — أجازة وذلك فىيوم الاحد، وعلى عدد مماثل اجازة فى يوم السبت، وعلى عدد من العطلات القومية والدينية تتراوح بين ١٤ — ٣٠ يوما سنويا •

وبذلك يكون مجموع الايام التى لايتم العمل فيها تتراوح بين ١١٨—١٣٤ يوما فى كل عام • ولقد قدر أن ساعات العمل الاسبوعية سوف تصبح ٣٢ ساعة — تقريبا — فى الاسبوع نتيجة للتوسع فى استخدام الآلات والأجهزة الآلية المتطورة ، وهذا يعنى أن أيام الاجازة فى الاسبوع سوف تصل الى ثلاثة أيام بدلا من يومين •

وتبعا لدراسة أجريت بالولايات المتحدة الامريكية على العاملين بالصناعة ، وجد أن الفرد الامريكى يقضى (٢٠) عاما من عمره فى العمل ، وكذلك يقضى عددا مماثلا فى النوم ، فى حين يقضى (١٦) عاما فى ممارسات أنشطة وقت الفراغ •

كما اقترن تناقص عدد ساعات العمل الاسبوعية بظاهرة الوقت المرن وذلك حتى يتم المواءمة بين جهد الفرد المبذول فى زيادة الانتاج وحاجة الفرد الى وقت فراغ مناسب للاستمتاع بحياته •

ولقد أدركت الهيئات أهمية اتاحة فرصة للعاملين يتم بها اختيار آوقات العمل التى تروق لهم وتناسبهم ، حيث أنه وجد أن حرية الاختيار تؤدى الى زيادة الانتاج •

ولذا فقد اتبعت الادارة فى الهيئات نظام تحديد موعد بداية ونهاية يوم العمل — من السابعة صباحا الى السابعة مساءا — ومن ثم على العاملين اختيار موعد بدء يوم العمل بما يتناسب مع ظروفهم ، ومن ثم يتحدد وقت فراغهم •

ولقد طبق هذا النظام فى الولايات المتحدة الامريكية على عمال الصناعة وعلى الموظفين ، ولقد ثبت أن هذا النظام يعد أكثر نجاحا فى أوساط الموظفين حيث لا يرتبطون فى عملهم بنظام الورديات ، كما أنهم لا يعملون على آلات أو أجهزة ينبغى تشغيلها فى ساعات محددة •

وبالرغم من انخفاض معدل ساعات العمل وما ترتب عنه من زيادة وقت الفراغ ، الا أنه لا يجب النظر الى كل الوقت الذى يقضيه الفرد بعيدا عن العمل على أنه وقت فراغ •

اذ توجد أنواع أخرى من الارتباطات بعيدة عن مجال العمل الرسمى تؤثر فى حجم الوقت الحر المتاح للفرد كوقت فراغ • ومن أهم الارتباطات التى تقلل من حجم هذا الوقت الارتباطات التالية :

— العمل لعدد من الساعات الاضافية بغرض زيادة دخل الفرد ، وخاصة محدودى الدخل من الافراد •

— قضاء الفرد لعدد من الساعات فى حضور دورات دراسية أو فى دورات تدريبية بغرض الترقى أو زيادة معرفته فى مجال تخصصه •

— مساعدة الافراد لزوجاتهم فى تأدية الاعمال المنزلية نتيجة لمشاركة المرأة للرجل فى مجالات العمل المختلفة وعدم تكريسها لكل وقتها للقيام بشئونها المنزلية •

— الارتباط بتأدية فروض الصلاة فى دور العبادة • و فى هذا الصدد يشير دى جرازيا «De Grazia» الى أن اتساع نطاق ارتباطات الفرد خارج نطاق عدد ساعات العمل الرسمية من شأنه

أن يجعـــل *انخفاض ســـاعات العمل الاسبوعية أمرا ظاهريا أكثر من كونه واقعيا •

ولكن من المؤكد أن انخفاض عدد ساعات العمل قد أدى الى زيادة فى وقت الفراغ عما كان عليه قبل الدخول فى عصر الميكنة الصناعية مع الوضع فى الاعتبار الارتباطات خارج نطاق ساعات العمل الرسمية •

ومن ثم فهناك علاقة بين ساعات العمل ووقت الفراغ • اذ أنه كلما قلت عدد ســـاعات العمل كلما أتيحت فرصـــا أكبر لزيادة وقت الفراغ •

الفصل الثانى

الترويح

- مفهوم الترويح
- خصائص الترويح
- أهمية الترويح
- الترويح الخلوى
- الترويح والاسرة
- الترويح والمدرسة
- البرنامج الترويحى
- الرائد الترويحى
- وحدة الممارسة الترويحية

مفهـــوم الترويح

مفهـــــوم الترويح :

مصطلح الترويح مشتق من أصل لا تينى هو كلمة «Recreation»

ولقد تم استخدامها فى بادىء الامر لتعريف النشاط الانسانى الذى يتم اختياره عن دافع شخصى ، والذى يؤدى الى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله •

الا أن هناك الكثير من الاضـــافات التى لحقت بالترويح للتدليـــل على أهدافه الشخصية والاجتماعية •

وسوف نتناول بالدراسة عرض لآراء المهتمين بمجال الترويح حول ماهيته وأهميته •

ينظر كل من كراوس Kraus ، بربارابانس (Barbara Bates) الى الترويح على أنه نشاط وخبرة وحالة انفعالية تطرأ على الفرد نتيجة لممارسته لأنشطة الفراغ من خلال دافع شخصى •

كما يشير أيضا الى أن الترويح قد يتكون من بعض الممارســـات العـــابرة والوقتية ، أو الارتبـــاط الجـــاد ببعض أنواع الممارســـات طوال الحياة •

ويرى بتلر «Petller» أن الترويح هو نوع من أنواع النشاط الذى يمارس فى وقت الفراغ ، والذى يختاه الفرد لممارسته بدافعيـــة ذاتية ، والتى يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقيـــة ومعرفية واجتماعية •

ويصف تشارلز بيوتشر «Charles Bucher» • الترويح بأنه يرتبط بأوجه النشاط التى يمارسها الفرد فى أوقات فراغه والتى يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسى •

أما تشارلز برايتبل (Charles Brightbill) فانه يشير الى أن الترويح هو النشاط الذى يختاره الفرد ليمارسه فى وقت فراغه ، مؤكدا على أهميته ودور هذه الممارسة فى تنمية وتطوير شخصية الفرد •

ومن ثم فان الترويح يعد احدى وظائف وقت الفراغ وذلك لأن نشاطات وقت الفراغ ليست كلها نشاطات ترويحية ، بل هى نوعان :

— أنشطة بناءة •

— أنشطة غير بناءة •

وينادى جون ديوى «John Dewey» باستبدال مصطلح « الترويح » بمصطلح « التربية الترويحية » ، حيث أن الخبرات المتمثلة فى الانشطة الترويحية تعد خبرات تربوية ، ويرى أن الانشطة الترويحية تعد من أهم مظاهر الحياة الانسانية فى العصر الحديث •

خصائص النشاط الترويحى :

للنشاط الترويحى خصائص تميزه عن غيره من المناشط الاخرى ، ومن أهم خصائص النشاط الترويحى •

١ — الهادفية :

المقصود بها أن يكون النشاط هادفا ، بمعنى أن يساهم فى اكساب الفرد من خلال ممارسته للنشاط — المهارات والقيم والاتجاهات التربوية، ويساهم فى تنمية وتطوير شخصية الفرد •

•

٢ ــ الدافعيــة :

يتم الاقبال على ممارسة النشاط الترويحى وفقا لرغبة الممـارس فى الاشتراك فى النشاط الترويحى ، وبدافع من ذاته •

٣ ــ الاختيـارية :

يختار الممارس نوعية النشاط الذى يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية التى تتميز بتنـوع مجالاتها ما بين ثقافية ، وفنيـة ، واجتماعية ، وأنشطة رياضية •• كما أن كل مجال من مجالات الترويح يتميز أيضـا بوفرة نشاطاته •

٤ ــ يتم فى وقت الفـراغ :

يتم النشاط الترويحى فى الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من قيود العمل ، بعد الانتهـاء من تلبية حاجاته الاساسية ، ولذا فان الترويح يكون أحد أهداف ووظائف وقت الفراغ •

٥ ــ التـوازن النفسى :

يحقق الترويح للفرد التوازن النفسى من خلال الانشطة الترويحية، فلكل انسان أعماله الخاصة التى يؤديها فى حياته وهذه الاعمال تكون غير كفيلة باشباع الميول المتعددة للفرد ، ولذا يتبقى لدى الفرد ميول أخرى لا تزال فى حاجة الى اشباع ، وهذه الميول يمكن اشباعها خـلال وقت الفراغ •

٦ ــ حالة سـارة :

ممارسة النشاط الترويحى تجلب السرور والمرح والبهجـة الى نفوس الممارسين وبذلك يكونوا فى حالة سارة أثناء النشاط •

أهميـــة الترويح :

ومن أهم المسـميات التى أطلقت على هــذا العصر : « عصر التكنولوجيا » « عصر القلق » ، « عصر الترويح » وترتبـط هـذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها • فعصر التكنولوجيـا قد تولد عنـه القلق ، وأصبح الترويح أحـد متطلبات عصر التكنولوجيا والقلق ، لـما له من تأثير فى الحد من المشاكل المترتبة عنها ، ولقد اهتم الباحثون بدراسة هذه العلاقة •

وقد أشار تقرير نقابة الاطباء الامريكيين الى أن البرامج الترويحية تؤدى الى الاقلال من حالات التوتر العصبى والملل والاكتئاب النفسى والقلق ، وكذلك تؤدى دورا فى المساعدة على التخلص من الآثار المترتبة على حياة الميكنة التى يعانى منها الافراد فى هذا العصر •

كما أوصى الدكتور بول دودلى هوايت «Paul Dudley White» بضرورة العمل على خلق اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضـمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية والترويحية ، وأهميـة النظـر الى الرياضة والترويح على أنها من الامور التى تقف على نفس المسـتوى من الاهمية لكل من العمل والنوم والتغذية •

ووجه الاطباء والاخصائيون فى علم النفس ، والباحثون فى علم الاجتمـاع والمتخصصون فى التربية والتربية الرياضـية والتربيـة الترويحية ، جهودهم لدراسة طبيعة العلاقة بين الترويح والصـحة النفسية والعقلية للفرد •

وقد أكد هؤلاء الباحثون على ضرورة مزاولة الافراد للأنشـطة الترويحية كوسائل للتقليل من التوتر العصبى والنفسى النـاتج عن الارهاق فى العمل •

وأشاروا الى أن الملل والقلق والاكتئـاب النفسى والصراعات النفسية والاحباط النفسى تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات

النفسية والعقلية ، وأن هذه الامراض قد تنتج عن كبت الرغبة فى اشباع لبعض الميول والاتجاهات العدوانية مما يؤدى الى عدم التنفيس عنها بطريقة مقبولة لكل من الفرد والمجتمع .

ويرى هؤلاء الباحثون أن الانشطة الترويحية والانشطة الرياضية ذات الطابع التنافسى تتيح للفرد فرص التعبير عن هذه الميول والاتجاهات وتشبع حاجاتهم النفسية ومن ثم يمكن للفرد من أن يعبر عن نفسه وعن ميوله من خلال ممارسته لهذه الانشطة دون الحاجة الى كبتها .

وكذلك أشاروا الى أن أعدادا متزايدة من طلاب المدارس والكليات يشكون من الامراض النفسية وانهيار الاعصاب وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وتشتت الفكر .. وكذلك يتعاطون العقاقير الطبية المهدئة والمنومة للهروب من الضغوط النفسية والعصبية ، ولقد أوصى فريق الباحثين أنه يجب على هؤلاء الطلاب أن تكون الانشطة الرياضية والترويحية جزءا من حياتهم .

الا أنهم أكدوا على أنه لا ينبغى الاعتقاد أن الترويح هو الدواء ذو التأثير الفعال والسحرى للشفاء من هذه الامراض . ولكنه يعد من أهم العوامل المساعدة على سلامة الصحة النفسية والعقلية .

وترجع أهمية الانشطة الترويحية كذلك الى أنها تساهم فى اكتساب الفرد للخبرات ، وللمهارات ، ولأنماط معرفية ، وتنمية التذوق والموهبة وتهيىء الفرص للابداع والابتكار .

وفى دراسة لكمال درويش وعلى مسعود وآخرون عن أثر مزاولة التمرينات على كفاءة القلب بين معتزلى الرياضة من متوسطى العمر فى مصر ، أثبتت النتائج بعد اجراء الفحوص والتحاليل الطبية المناسبة لطبيعة هذه الدراسة ، أنه نتيجة لممارسة المجموعات التجريبية للبرنامج الموضوع والذى يشتمل على رياضة الجرى ، السباحة ، كرة اليد ، قد أمكن من :

— الاقلال من مدة آلام الصدر «Chest pain» •

— الاقلال من ارتفاع الضغط «Blood pressure» ، سرعة النبض Basal Pulse rate ، حدوث الجلطة الدموية فى القلب (inchaemic heart)

— انخفاض نسبة الكولستترول «Serum Cholesterol» وكذلك الجليسريدات الثلاثية فى فصل الدم «Triglycerid» وانخفاض مستوى السكر فى الدم Blood Sugar Level

— زيادة فى كفاءة وظائف الكبد «Liver function» •

وفى دراسة ثانية لكمال درويش وعلى مسعود ، وآخرين ، بعنوان بعض المتغيرات الانثروبولوجية واليهماتولوجية فى مزاولى الرياضة من متوسطى العمر المصريين ، والتى أجريت فى عام ١٩٨٠م ، أكدت النتائج وذلك بعد تسجيل المقاييس الانثروبولوجية واجراء الفحوص الطبية على المجموعتين التجريبية والضابطة — ان للبرنامج الرياضى آثار طيبة على الافراد عينة البحث حيث أن :

— عادة التدخين «Habit of Smoking» تقل فى المجموعة التجريبية ، عن أفراد المجموعة الضابطة التى لا تزاول الرياضة •

— تقل مساحة سطح الجسم (Body surface area) الوزن «Weight» وكذلك سمك طبقة الدهن تحت الجلد **Skin - fold thickness**

— تزداد كفاءة وظيفة الرئتين Pulmonary Function

وفى دراسة ثالثة لكمال درويش وعلى مسعود وآخرين ، أجريت فى عام ١٩٨١م على متوسطى العمر من عمال الشركات المصرية ، لدراسة أثر ممارسة النشاطات الرياضية على صحة الفرد ، أفادت الدراسة

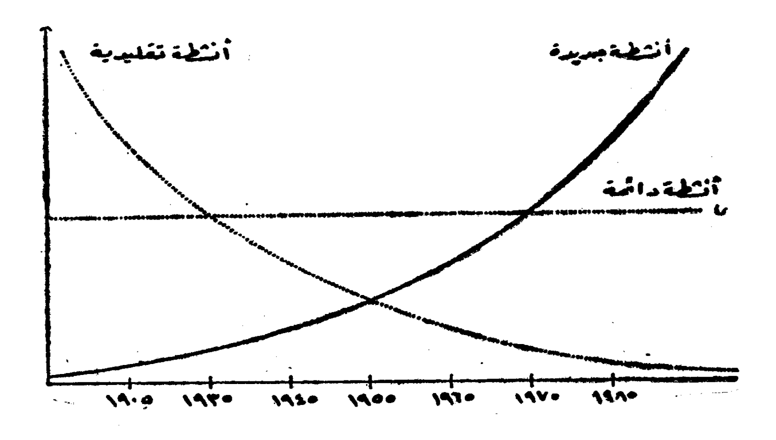
أن الممارسة الرياضية تقلل من انتشار الامراض التى تؤثر فى منوسطى العمر من العمال المصريين ، ومن هذه الامراض :

- — أمراض الأسنان dental caries
- — أمراض العيون Visual defects
- — الامراض الطفيلية Parasitic diseases
- — فقــر الدم • Anaemia
- — ارتفاع ضغط الدم Hypertension
- — الفتــق Hernia
- — الزلال فى البــول Albuminura
- — دوالى الساقين Varicose Veins

ويتضح من الابحاث والآراء السابقة أن للترويح أهمية فى حيــاة الفــرد والمجتمع ، اذ أن له دورا تربويا واجتماعيا وصــــحيا ويؤثر فى حياة الفرد نفسيا واجتماعيا وبدنيا وصحيا •

والاستخدامات الجديدة لوقت الفراغ قد أتاحت للفرد فى الوقت الحاضر حرية الاختيار من بين أكثر من ١٠٠٠٠ من الانشطة الترويحية للاستمتاع بها فى وقت فراغه ، والشكل (٣) يوضح التغيير فى اتجاهات الافراد نحو أنماط الانشطة الترويحية وذلك منذ عام ١٩٠٥م وحتى عام ٢٠٠٠ وفقا لمــا هو متوقع حدوثه •

*



شكل رقم (٣)

التغير فى اتجاهات الافراد نحو أنماط الانشطة التربوية

الترويح الخلوى

مقـــــدمة :

لقد شهد المجتمع الامريكى منذ زمن بعيد تيارا فكريا يؤكد حـــق الامريكيين فى الاستمتاع بحياتهم على مساحات واسعة من الخلاء • ولقد تمثل هذا التيار الفكرى فى حلم الرئيس الامريكى السابق «جيفرسون» فى قيام جمهورية زراعية تتحرر من ضوضاء المدن والرجوع الى جمال الطبيعة •

وفى عصر الرئيس الامريكى الاســبق روزفلت (Roosevelt) تقرر انشاء لجنة للحفاظ على مصادر الترويح الخلوى وذلك فى يونيو ١٩٥٨ م •

ولقد قدم روكفلر (Rockefeller) رئيس هذه اللجنة تقريرا الى الرئيس الامريكى كيندى (Kendy) — فى ذلك الوقت — وذلك فى يناير ١٩٦٢ م ؛ أشار فيه الى أن النمو السكانى ، وهجرة أعدادا كبيرة من الريف وضواحيه الى المدن ، وارتفاع دخل الفرد ، وتزايد معــدلات الانتقالات الداخلية نتيجة للتطور الهائل الذى لحق بصـــناعة السيارات والتوسع فى انشاء الطرق ، قد أدى الى زيادة فى اعداد الامريكيين الذين يتوجهون الى مناطق الترويح الخلوى الا أنهم يفاجئون بأن هذه المناطق غير معدة بطريقة مناسبة لاستقبالهم •

وأكد روكفلر فى تقريره على وجود تناقض واضــح بين الطلب المتزايد على الترويح الخلوى من جانب سكان المناطق الحضرية والعرض المحدود لمصادر الارض فى المناطق الخلوية ومصادر المياه فيها •

ووفقا لتقرير روكفلر فان ١٠٪ من الشباب فى الولايات المتحــدة الامريكية يشاركون بنوع أو بآخر من الانشطة الرياضية والترويحية ف

المناطق الخلوية كما أن مختلف الطبقات فى المجتمع الامريكى يولون اهتماما بالترويح الخلوى •

وتشير الدراسات الى أن أكثر الانشطة الترويحية انتشارا وشعبية هى التنزه بالسيارات والمشى وركوب الدراجات وصيد الاسماك ومشاهدة المباريات الرياضية والتنزه الخلوى والسباحة وممارسة الالعاب الرياضية •

فى حين أن الانشطة الترويحية التى تتطلب مهارات وتجهيزات خاصة كالتزحلق على الجليد وتسلق الجبال والغطس والقوارب الشراعية، تكون أقل انتشارا وشعبية عن الانشطة السابقة •

ولذا فان التقرير يؤكد على الحاجة لمزيد من المناطق المعدة للترويح الخلوى وزيادة الطرق المخصصة لرياضة المشى ورياضة ركوب الدراجات ورياضة الفروسية ، والتوسع فى مناطق الرحلات الخلوية واعداد مناطق لممارسة السباحة •

ولقد عملت الحكومة على زيادة المناطق الصالحة للسباحة بنسبة ٧٠٪ ، والمناطق الصالحة للرحلات الخلوية بنسبة ٣٧٪ ، والمناطق الصالحة لاقامة المعسكرات الخلوية بنسبة ٥٥٪ ، والمناطق الصالحة لرياضات الشفاء بنسبة ٣٦٪ مما هى عليها •

وبالرغم من أن الولايات المتحدة امريكية تضم فى أراضيها ٩٥ ألف ميل مربع من المسطحات المائية ، الا أن الطلب المتزايد على هذه المسطحات المائية يتطلب زيادة مسطحاتها ثلاثة أضعاف ما هى عليه حتى السنوات الأخيرة من القرن العشرين •

وتعمل الولايات المتحدة الامريكية على تحقيق هذه الزيادة فى المسطحات المائية من خلال زيادة المسطحات المائية الصناعية ، وتحسين المسطحات المائية المتوفرة مع زيادة معدلات استخدامها ، وكذلك اعداد المسطحات المائية المالحة للاستخدام •

ويتطلب اعداد المزيد من مناطق ومصادر الترويح الخلوى اختيار المناطق المناسبة لذلك ، والتوسع فى المناطق والمصادر التى تلقى اهتماما من مرتاديها ، مع توفير الادارة الفعالة لهذه المناطق •

وكذلك يجب أن تتقدم وسائل الاعـــلام الدعاية المناســـبة للاماكن الترويحية ، وخاصة لتلك غير المعروفة منها ، اذ توجد مناطق ومصـــادر عديدة للترويح لم تستغل الاستغلال الكافى وذلك لنقص التعريف بها •

ولقد عملت الولايات المتحدة الامريكية على توفير كافة التسهيلات الخاصة بتشجيع الفرد على الخروج الى الطبيعة وممارسة أنشـــطته المختلفة فى أوقات الفراغ • وذلك من خلال وضع اللوائح وسن وتنظيم القوانين التى تضمن المحافظة على مصادر الترويح الخلوى ، واعـــداد واستصلاح وصيانة هذه المصادر ، وتوفير البيئة الصحية بهذه الاماكن ، والمحافظة على الجمال الطبيعى لها •

اللوائح والقوانين المنظمة لمصادر الترويح الخلوى :

أصدرت الولايات المتحدة الامريكية عـــدة قوانين للمحافظة على مصادر الترويح الخلوى وتطويرها ومن أهم هذه القوانين :

١ — قانون انشاء صندوق للمحافظة على المصادر المائية والاراضى :

ينظم هذا القانون عمليات التخطيط ، والملكية ، وتطوير هـــــذه المصادر المائية والاراضى بغرض تشجيع الافراد على الترويح فى الخلاء •

ويتم تمويل هذا الصندوق من :

— الرسوم التى يدفعها الممارسين •

— رسوم استخدام المراكب التجارية للمصادر المائية •

— ضريبة بيع الاراضى •

— الفائض من ميزانية البترول •

٢ — قانون استصلاح وصيانة المصادر المائية :

صدر هذا القانون من أجل استخدام وتطوير المصادر المائية (البحار — الانهار — البحيرات) فى الترويح •

٣ — قانون تنقية المياه وتوفيرها :

يهدف هذا القانون الى ضرورة توفير المياه النقية والصالحة للاستخدام وفقا لمواصفات المياه الصالحة للاستخدام ، والتأكد من صلاحيتها بصفة مستمرة ، ووضع الضوابط التى من خلالها يتم ضمان عدم نقص المياه فى أى وقت من الاوقات • حيث تأكد للسلطات المحلية أن نقص المياه فى أماكن الترويح الخلوى تؤدى الى نقص فى اقبال الافراد على هذه الاماكن •

٤ — قانون المحافظة على الآثار التاريخية :

صدر هذا القانون بغرض ترميم وصيانة وتحديد المبانى والآثار الفنية ذات القيمة التاريخية ، مع تحديد كل ولاية لكل ما هو ذو قيمة تاريخية •

٥ — قانون المحافظة على جمال الأنهار :

حدد هذا القانون النظام الخاص بالمحافظة على الشكل العام للانهار المحددة لاغراض الترويح الخلوى ، وطرق المحافظة على الشكل الجمالى لها ، وكذلك طرق ادارتها • وذلك بغرض حماية شواطىء الانهار من التآكل نتيجة لتدفق واندفاع مياه الانهار على جانبى النهر •

الترويح والاسرة

مقـــدمة :

تتمثل أهمية دور الاسرة فى أنها العالم الاول الذى يستقبل الطفل. ولقد توصل علماء النفس الى أن النمو فى مرحلة الطفولة المبكرة يعد بمثابة الركيزة التى يقوم عليها النمو فى المراحل التالية المتعاقبة .

فمن الاسرة يأخذ الطفل البذور الاولى للحياة ، ويتوقف نموه الجسمى والعقلى والانفعالى والاجتماعى على مدى ما يلقاه من رعاية واهتمام فى نطاق أسرته . فالطفل من خلال احتكاكه وعلاقاته الاجتماعية وتفاعله مع من يحيطون به من الكبار يتأثر بأسلوبهم فى التفكير ، ويكتسب أسلوبهم فى التعبير عما ينتابه من مشاعر ورغبات ولا سيما فيما يتعلق باكساب الاتجاه والميل نحو الترويح ، وطريقة قضاء وقت الفراغ .

فالاسرة التى ينشأ الفرد فيها تعد بمثابة اللبنة الاولى التى تتولى غرس الاتجاه وخلق الميل فى الطفل نحو الترويح . فهى تمثل المجال الاول الذى يتعرض فيه لمختلف المؤثرات الثقافية والفنية والرياضية السائدة فى بيئته الاجتماعية .

ومن ثم فالاسرة تقوم بما يسمى بعملية التشكيل الاجتماعى للطفل، وذلك من خلال توجيهه وتعليمه وتدريبه حتى يتعرف على ما هو مرغوب فيه وما هو غير مرغوب فيه من قيم واتجاهات وسلوك .

وبالتالى يمكننا القول بأن الاسرة بالنسبة للطفل تمثل أول جماعة انسانية يتفاعل معها ، وهذا يؤدى بدوره الى الدور الحيوى الذى يقع على عاتقها فى تشكيل شخصية الطفل فى مراحل نموه المبكرة ، حيث تتميز

هذه المراحل بقابلية واستعداد الطفل فيها للتشكيل وللتربية بقدر أكبر بكثير من قابليته واستعداده لذلك فى مراحل النمو المتقدمة •

ويقول جان جاك روسو (Jean Jacoues Rousseau) فى كتابه اميل (Emile) : « ان الغرض الاساسى من تربية « اميل » هو أن أعلمه كيف يشعر ويحب الجمال فى كل أشكاله ، وأن اثبت عواطفه وأذواقه ، وأن أمنع شهواته من الاتجاه نحو الرذيلة ، فاذا تحقق ذلك وجد اميل طريقه الى السعادة • وأملى الوحيد أن يجد ذلك فى المنزل » •

فالطفل فى مراحل نموه المبكرة يميل الى التقليد والمحاكاة ، فهو يقلد الكبار فى كل ما يقومون به من أفعال • ولذلك يجب الاستفادة من هذا الميل الى التقليد باعطاء القدوة الحسنة له عن طريق الكبار ، ومن هنا تأتى أهمية ممارسة الهوايات والنشاطات الرياضية والاجتماعية أمامه لأن مثل هذا السلوك من الكبار سوف يشجعه على محاكاة وتقليد كل ما يصدر عنهم •

فميول الاطفال نحو اللعب والهوايات الترويحية ، يتأثر تكوينها تأثرا كبيرا بالميول السائدة فى الاسرة وبموقف الكبار واتجاههم ازاء ميول الاطفال • فالطفل يتأثر بميول والده أو بهوايات والدته أو هوايات أخوته واخواته •

وقد يكون للطفل ميول لهوايات تتعارض مع ميول أفراد اسرته ، الا أن تنمية ميوله هذه تتوقف على موافقة أفراد أسرته عليها ومـدى تشجيعهم لها • فليس من الضرورى أن تكون هوايات أفراد الاسـرة متشابهة •• بل يكفى أن توجد فى الاسرة ميول ظاهرة نحو الهوايات • الا أن وجود شخص يشارك الطفل فى ميوله وهواياته يزيد من اقباله عليهـا •

ولقد أكد كلى (Killy) أن حوالى ٦٣٪ من الانشطة الترويحية الجديدة بدأت فى الاسرة ، وأن ما يقارب من ٧٠٪ من الانشطة الابداعية نمت عن طريق الاسرة •

وكذلك وجد ناش (Nash) فى نتائج أبحاثه أن ٧٠٪ من ميول وهوايات أهالى مدينة نيويورك قد بدأت فى المنزل ، وأن ٧٠٪ من هذه الهوايات أيضا ظهرت قبل سن الثانية عشر •

ومن ذلك يتضح أهمية الاسرة فى خلق ونمو الميول والاتجاهات نحو الترويح ، مما يساعد على استثمار أوقات الفراغ •

دور الاسرة فى خلق الميل والاتجاه فى أبنائها نحو الترويح :

نظرا لأن سلوك الفرد يتأثر الى حد كبير بالبيئة المحيطة به ، فان وجود البيئة المشجعة على الترويح فى مجال الاسرة تعد من أهم العوامل المساعدة على حسن قضاء وقت الفراغ • ولذلك يجب على الاسرة خلق الميل والاتجاه فى أبنائها للترويح بتوفير البيئة المشجعة على ذلك •

ويمكن تحقيق هذا الغرض من خلال مراعاة الاسس التالية :

— اثارة ميل الطفل للقراءة والاطلاع وذلك من خلال اختيار الكتب المناسبة لسنه وميوله ، وتوفير المجلات التى يجد فيها متعة حقيقية ، كمجلات « سندباد ، سمير ، ميكى ، سوبرمان » •

— تشجيع الاطفال على متابعة مختلف البرامج التى تقدم للاطفال من خلال المذياع المسموع والمذياع المرئى ، كبرامج « بابا شارو ، فتافيت السكر » •

— الاكثار من سرد القصص للاطفال •

— الاهتمام بعرض الصور والرسوم أمام الاطفال •

— العمل على تحفيظ الاطفال الاغانى والاناشيد •

— توفير بعض الآلات الموسيقية ، والعمل على تنمية قدرة الطفل على تذوق الموسيقى •

— تزويد الطفل باللعب المختلفة كالكرات ذات الاحجام والالوان المختلفة ، الاطواق ، المكعبات ، الصولجانات ، ألعاب الفك والتركيب ، الالعاب الزنبركية ، وكذلك توفير ألعاب السلم والثعبان ، بنك الامانة ، ألعاب الدومينو والورق .

— تشجيع الطفل على تكوين الصداقات مع اقرانه واللعب معهم .

— تشجيع الاطفال على استضافة أصدقائهم بالمنزل .

— تزويد الطفل بما يحتاج اليه من أدوات التربية الفنية والعمل على تنمية ميوله ، كتزويده بأقلام التلوين ، ورق ، طباشير ملون ، أنواع مختلفة من فرش الرسم الطويلة ، ألوان الماء ، أوان صغيرة للالوان ، الصلصال ، نشارة الخشب ، أدوات النجارة ، ورق قص ولصق ، بيانو صغير ، مزمار .

— تشجيع الطفل على حل الفوازير والالعاب المختلفة التى ترد بالصحف اليومية .

— تكوين مكتبة خاصة للاطفال تضم القصص ، وشرائط الاغانى المسجلة ، وكتب تعليم الهوايات ، والكتب المصورة .

— اصطحاب الاطفال الى دور العرض السينمائية والمسرحية .

— اصطحاب الاطفال الى المعارض والمتاحف .

— تشجيع الاطفال على الاشتراك فى النوادى أو مراكز الشباب أو الساحات وتشجيعهم على ارتياد الحدائق العامة .

— العمل على تنظيم الرحلات واصطحاب الاطفال فيها .

— حث الاطفال على الاشتراك فى نشاطات الخلاء .

— العمل بقدر الامكان على ارتياد المصايف •

— تشجيع الطفل على الابتكار والابداع ، وذلك بأن يطلب منه :

* رسم قصة بالصور •
* عمل صورة من الورق الملون •
* زخرفة الاشياء بالالوان المختلفة •
* قطع ونشر المواد •
* تصميم ملابس للعرض •
* ابتكار التصميمات بالمكعبات •
* رسم أشكال تخطيطية (كاريكاتورية) لبعض الاشخاص أو الحيوانات •
* عمل نماذج باستخدام الخشب أو الورق أو المعادن لبعض وجوه النشاط الانشائية ، كالمبانى ، العربات ، الطائرات ، الكبارى •
* عمل أشكال فنية بالصلصال ، الخيوط وقطع النسيج ، الخزف ، العلب الفارغة •

— تشجيع الطفل على جمع الازرار ، أوراق الشجر ، الصور •

وبذلك نستطيع القول أن دور الاسرة فى خلق الاتجاه والميل نحو الترويح فى أبنائها يتلخص ف :

— ضرورة قيام الوالدين بتوفير وسائل الترويح المختلفةلاطفالهما•

— حتمية اعداد غرفة خاصة ، أو مكان مناسب للعب الاطفال •

— العمل على اكساب الطفل المهارات الخاصة بطرق خلق الميل عنده لانواع النشاط الترويحى المتعددة الوجوه •

— ضرورة المام الوالدين بطرق الكشف عن الميول ، وذلك من خلال:

* ملاحظة ما يقوم به الطفل •
* تحليل اجابات الطفل على عدد من الاسئلة التى توجه اليه •
* دراسة اجاباته على أسئلة اختبار مقنن لقياس الميول •

— تقديم الخبرات الترويحية للاطفال فى الوقت المناسب • فقد أوضح أرنولد جيزل (Arnold Gesell) أن الطفل لا يستطيع اتقان أى نوع من النشاط ما لم يكن قد وصل الى المرحلة الكافية دن النضج الذى يناسب ذلك النشاط ، سواء أكان ذلك النشاط من نوع تنسيق عقود الخرز ، أم بناء بيت للعروسة الصغيرة ، أم تعلم نشر الخشب بالمنشار ، ولا يجب أن نتوقع منه أن يميل لنشاط معين من النوع المناسب لمن يسبقونه فى النضج •

أهمية الترويح للاسرة :

ان حياة القرن العشرين تتميز بالتطور الهائل فى عالم الاقتصاد والاختراعات الحديثة • وهذا التطور أدى الى ازدياد معدل سرعة الحياة وانحرافها نحو الآلية ، وكذلك الى زيادة وقت الفراغ •

والتقدم العلمى ، بما يتميز به هذا العصر من انفجار فى ألوان المعرفة فى شتى المجالات ، قد أدى الى ازدياد النزعة نحو التخصص • وتركيز الجهد فى البحث العلمى وملاحقة التقدم فى كل تخصص من التخصصات المختلفة فى شتى فروع العلم •

ولقد أدت هذه التغيرات الى أن المرأة قد بدأت تخرج الى العمل ، وكذلك فان توافر الآلات والاجهزة الكهربائية الحديثة قد قلل من الاعباء المنزلية الواقعة على عاتقها • أما بالنسبة للرجل فان تطور الآلات وأساليب الانتاج وما لحق بقوانين العمل من تعديل ، أدى الى حياة مملة رتيبة والى توفير المزيد من ساعات الفراغ • كما أن تطور البرامج

الدراسية وتأثرها بألوان المعرفة المتغيرة من وقت لآخر قد جعل الابناء يسعون نحو استيعابها •

ومن ثم فان كلا من المرأة والرجل يخرج الى العمل ، وكذلك يخرج الابناء الى دور العلم لتلقى دروسهم ، ولذلك وجب الاهتمام بالترويح فى الاسرة لتحقيق الترابط بين الوالدين والابناء ، وللتقليل من توترهم العصبى الناشىء عن ظروف الحياة العصرية •

فالترويح فى الاسرة يعد ذا أهمية عظمى ، وذلك لانه يجعل الاسرة أكثر تفهما واندماجا فى حياتها اليومية • فقد وجد أن اتفاق الميــول نحو الترويح بين أفراد الاسرة الواحدة ، يخلق نوعا من التفاهم بين أفرادها، فى حين أن الاسرة التى يمارس أفرادها كل على حدة هواية خاصة به لا يبدو فيها التفاهم واضحا بين أفرادها ، بل تبدو وكأنها مفككة وغير مترابطة •

فقد قام شيش « ببحث اجتماعى » شامل فى ألمانيا لدراسة مدى تأثير الهوايات فى تفاهم الاسر • ولقد توصل الى أن تفاهم الاسر يزداد كلما تلاقت هواياتهم • وكذلك أوضح جود (god) فى كتابه « بعــد الانطلاق » أن للمنزل دورا هاما فى خلق الهوايات التى تتميز بالطابع الاجتماعى ، وأن هذه الهوايات تجعل الاسرة أكثر ترابطا وتفاهما •

وكذلك أثبتت الابحاث أن للترويح أهمية فى ترابط الاسرة حديثة الزواج ، وأنه كلما قل عدد أفراد الاسرة زادت هذه الاهمية • فالاسرة حديثة الزواج ــ التى لم تنجب أطفالا بعد ــ تبدأ فى تكوين علاقات اندماجية من خلال الترويح • الا أن الموقف يبدأ فى التغير مع فترة انجاب الاطفال وتربيتهم ، ومن ثم فان فرص الترويح تبدأ تقل نتيجة لزيادة مسئولية الاسرة تجاه تربية أبنائها ، ثم بعد أن يكبر الابناء ويعتمدون على أنفسهم ، وبالتالى يقل عدد أفراد الاسرة ، فان فرص ممارســة الترويح تأخذ فى الازدياد مرة أخرى بين الوالدين ويعود الارتبــاط والتفاهم بينهما وبدرجة عالية •

فقد أجرى بحث على عينة شـملت ٢١٦ من الازواج و٢٢٦ من الزوجات ، حول الوقت الذى يمضيه كل منهما على حدة أو يمضيانه معا أو فى نشاط ترويحى مشترك • فوجد أن الارتباط والتفاهم يتم بصورة قوية فى بداية الزواج ، وفى أواخر مراحله حيث يكون الابناء قد كبروا واعتمدوا على أنفسهم •

وفى بحث آخر أجراه سرلز (Sirles) وجد أن السيدات المتقدمات فى السن يتمتعن ويقبلن على الترويح •

وأهمية الترويح للاسرة تتمثل أيضا فى الدور الذى تلعبه الاسرة من خلال الترويح فى نمو أطفالها وتشكيلهم من الوجهة التربوية ، حيث أن الاطفال يستفيدون من قضاء وقت فراغهم فى الهوايات واللعب . وذلك يؤدى الى نموهم واكتسابهم لخبرات جديدة ويؤثر فيهم تأثيرا طيبا •

ولقد أثبتت الابحاث أن الاطفال الذين تكـون لديهم الامكانات والفرص للعب بالالعاب تنمو عقولهم نموا أكثر وأسرع من غيرهم ممن لم تتح لهم هذه الفرص وتلك الامكانات • ومن هنا كان ازدهار صناعة لعب الاطفال بالشكل الذى نراه اليوم ، وقد أصبحت تعتمد على أسس علمية فى تصميمها حتى تعود بالفائدة المرجوة منها فى نمو الاطفال ، وكذلك فان اختيار الالعاب المناسبة هى مسئولية الاسرة التى عليها أن تكيف البيئة المنزلية لتناسب درجة نمو الاطفال •

فالطفل يتعلم الكثير من الخبرات والمعارف من خلال لعبه وقضـاء وقت فراغه فى الترويح • فمن خلال اللعب بالعرائس الورقية والمكعبات الملونة واللعب الزنبركية يكتسب الطفل معارف وأفكارا جديدة عن طبيعة هذه اللعب ودورها فى حياة الانسان • كما أن القصص والفـكاهات والفوازير يمكن أن تغرس وتنمى فيه الميول الادبية ، وكذلك من خلال الفن والموسيقى يمكن أن تتسع مدارك الطفل وأن يتزود بخبرات جمالية• والهوايات الرياضية تساهم فى تعليم الطفل طرق التعبير عن الـذات واكتساب القيم الاجتماعية • فالنشاطات الترويحية تساهم فى تنمية جوانب الشخصية الانسانية •

ولذلك فان اللعب يعد من أبرز المقوما تالتربوية فى سنوات الطفولة ، كنشاط مميز لحياة الاطفال ، وهى مقومات لا تدرك بوعى ف كثير من الاحيان • اذ أنها لا تعطى قدر ما تستحق فى تربية الطفل • فقد أكدت كثير من الدراسات والبحوث المتنوعة أن اللعب هو الاساس الوظيفى لعالم الطفولة ، والوسيلة الرئيسية لتشكيل شخصية الطفل فى سنواته الاولى والتى تعتبر القوة التكوينية والركيزة النفسية لبناء الطفل فى مراحله المتعاقبة •

واللعب كاصطلاح يستخدم كثيرا فى حياتنا اليومية حتى كدنا نفقد هذا الاصطلاح مفهومه ومعناه الحقيقى ، فاللعب أخذ على أنه أى نشاط هدفه اللهو واستهلاك الوقت والجهد ، بدون أن تكون هناك قوى أو دوافع خارجية تحركه وتوجهه ، وقد يفهم اللعب على أنه نشاط مختلف عن نشاط العمل الذى يوجه نحو غاية محددة يؤديها الفرد •

بل أن الاطفال فى كثير من الاحيان يفرقون بين العمل واللعب على أساس الشروط والمواصفات التى يفرضها المجتمع • فالعمل بالنسبة للطفل هو الدراسة ، أو ما يكلف به أحيانا من أعباء منزلية يساعد بها أسرته ، بينما يعنى اللعب أى شىء آخر يبعث على اللهو • وغالبا ما يعتبر الاطفال أن العمل نشاط جاد واللعب لهو لا فائدة منه ونشجعهم نحن أيضا على ذلك •

والحقيقة أن أهمية اللعب فى حياة الاطفال وتحقيقه لدوره التربوى فى بناء شخصية الطفل ، تتحدد أساسا بوعى الكبار عامة والآباء خاصة ، وبمدى اتاحتهم الفرصة أمام الطفل لتحقيق الذات فى أنشطة اللعب ، ومواقفه المتنوعة •

ويعتبر اللعب ذا قيمة عظيمة بالنسبة للكبار ، فيمكن من لعب الصغار أن يتفهم الكبار الاطفال ويدخلون فى عالمهم المتميز • فمن خلال لعب الصغار يكتشف الكبار الكثير عنهم ، فاللعب بالدمى يزود الكبار بمعلومات عن بيئة الطفل والاتجاهات التى كان هو موضوعا لها ، والاساليب التى تربى عليها ، وتأثير هذه الخبرات المبكرة عليه ، وخاصة التى تأثر بها من

خلال توجيهات والديه اليه (ويفستيت ١٩٥١) • ويتعلم الكبار كيف يعقد الطفل علاقاته مع الاطفال الآخرين ، ويقفون الى حد كبير على مفهومه عن نفسه ، وذلك من ملاحظة لعبه مع غيره من الاطفال (اكسلين ١٩٤٧ ، ١٩٥١) وقد ثبت أن الرسوم التلقائية أو الرسوم المعبرة عن موضوعات انسانية تكشف بجلاء عن توافق الطفل مع المجتمع ، وعن ادراكه لذاته فى علاقاته مع الآخرين (باسن ١٩٤٥ ، ماكوفر ١٩٤٩ ، ميرى وميرى ١٩٥٠ ، جوسيلد ١٩٥٤) وعن طريق أنشطةاللعب يكتشف الكبار مواهب الاطفال وقدراتهم وابتكاراتهم منذ سن مبكرة ويمكنبالتالى رعاية هذه الامكانات وتعهدها بالتنمية منذ السنوات التكوينية الاولى ، فلا يحدث (فاقد فى الابتكار) مع تطور نمو الطفل (توارنس ١٩٦٢ ، ١٩٦٥) •

ويعرف الكبار أنفسهم أيضا من خلال لعب الاطفال ، فيمكننا أن نشبه لعب الاطفال بأشكاله المختلفة كمرآة تعكس خصائص سلوك الطفل ومكونات شخصيته كمترتبات ناتجة عن أساليب الكبار وخاصة الوالدين فى تربية الابناء ، وعن الممارسات الاسرية فى العائلة وما يخلقونه من جو اجتماعى نفسى فى نظام الحياة العائلية • فالطفل السوى والطفـــل المشكل فى المقابل دالان بدرجة كبيرة على حياة الصغار مع الكبار ، وعلى أسلوبهم فى تنشئتهم لهم وتوجيه نموهم • هنا قد يستطيع الآباء خاصة، والكبار عامة أن يعيدوا النظر فى أنفسهم من خلال تبصرهم باتجاهاتهم نحو أبنائهم فيسعون الى ترشيد هذه الاتجاهات والممارسات فى مجتمع الاسرة أو التخفيف من « وطأة » الضغط على الطفل •

الترويح والمدرسة

المدرسة هى المؤسسة التربوية المباشرة التى آقامها المجتمع لتعمل على خدمة أهم هدف من أهدافه الا وهو تنشئة الجيل الصاعد تنشئة قائمة على المبادىء والقيم والتقاليد واعداده ليؤمن بالمجتمع وقيمه ويعمل على تطوره وتقدمه •

والمدرسة تقوم بتوفير مجموعات من الخبرات لتلاميذها داخل الفصل أو خارجه ، وعلى ذلك فان أنشطة وقت الفراغ والترويح من الانشطة الهامة التى ينبغى على المدرسة أن توفرها لتلاميذها داخل وخارج الدروس الاجبارية • وبناء عليه فان البرامج المدرسية تنقسم الى :

١ ــ برامج اجبارية :

تتمثل فى المواد الدراسية التى يحددها الجدول المدرسى لاكساب التلميذ الخبرات الاجبارية المنهجية والموضوعية لزيادة درجة ثقافته ولنقل الثقافة السابقة للاباء والاجداد •

٢ ــ برامج اختيارية :

وتتمثل فى الانشطة التى يقضيها التلميذ فى وقت الفراغ والترويح• وهذه الانشطة توفرها المدرسة لتلاميذها سواء داخل نطاقها أو خارجه ووفقا لامكاناتها ، بغرض تزويد التلاميذ بالخبرات النافعة من خلال ممارستهم لهذه الانشطة الاختيارية •

ولذا فان درس التربية البدنية يعد من الانشطة الاجبارية لأنه يدخل ضمن الجدول المدرسى ، أما مباريات الفصول ونشاط الفرق الرياضية ،

والجماعات الفنية والاجتماعية والثقافية فانها تعتبر أنشطة اختيارية وتدخل ضمن نشاط الترويح وأوقات الفراغ •

وفى المدارس المصرية نجد أن الاهتمام المتزايد ينصب على تدريس المواد الدراسية المختلفة ، وخاصة المواد التى يمتحن فيها التلاميذ فى نهاية العام • أما الانشطة التى تقع خارج الدرس فيقل الاهتمام بها ، وبالتالى لا يكون لها خطة ثابتة أو نظام معين ، الا أن ذلك يختلف من مدرسة الى أخرى لاختلاف الظروف الذاتية لكل منها • فكل مدرسة مدرسة تختلف عن الاخرى فى مدى توفر الامكانات البشرية والمادية فيها، وكذلك فى مدى ايمان القائمين عليها بالعملية التعليمية وأهمية هذه الانشطة فى نمو وتربية التلاميذ •

ويتمثل النشاط الاختيارى فى مدراسنا فيما يلى :

١ — نشاط مباريات الفصول :

ويقام أما أثناء فترات الراحة الطويلة بين الدروس أو عقب انتهاء الدراسة • ويتمثل الهدف الاساسى من هذه الانشطة فى تمتع التلاميذ بأوقات فراغهم بممارسة أنشطة ايجابية محببة الى قلوبهم ، وكذلك فى محاولة جذب أكبر عدد ممكن منهم للاشتراك فى هذه الانشطة سواء كانوا لاعبين أو حكاما أو منظمين للنشاط •

الا أن مثل هذه الانشطة لا تؤدى وظيفتها بصورة كاملة نظرا لأن معظمها ينظم بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ، أى أن نصف المشتركين يلعبون مرة واحدة وربعهم يلعب مرتين • وعلاوة على ذلك فأنها تختص بعدد محدود من الالعاب الجماعية والفردية هذا بالاضافة الى الاختصار فى زمن اللعب وعدد اللاعبين •

٢ — نشاط الفرق الرياضية والجماعات :

وهو يشتمل على الانشطة التى يشترك فيها الموهوبون من التلاميذ والتلميذات الذين يتمتعون بالخبرات الرياضية أو الثقافية أو الاجتماعية

أو الفنية التى تؤهلهم لتمثيل مدرستهم فى المباريات واللقاءات والمسابقات مع الفرق المدرسية الاخرى ، وهذه الانشطة تستوعب أعدادا ضئيلة للغاية اذا أخذنا فى الاعتبار الاعداد الفعلية الكلية لتلاميذ هذه المدارس.

العوامل المعوقة لنشاط وقت الفراغ والترويح فى المدارس :

١ — اهتمام نظار المدارس بالمواد الدراسية التى يمتحن فيها التلاميذ واغفال ما عداها من أنشطة .

٢ — نظام الفترتين الدراسيتين فى مدارسنا فى الوقت الحالى .

٣ — بناء الفصول الدراسية على حساب الملاعب وحجرات الهوايات لتوفير حجرات للدراسة الاجبارية .

٤ — نقص الادوات والاجهزة التى تساعد على القيام بأداء الانشطة الترويحية .

٥ — ضعف الامكانات المالية التى يتم الصرف منها على اقامة الانشطة الترويحية .

٦ — نقص المدرسين والمدرسات الذين يستطيعون الاشراف على الانشطة الترويحية فى المدارس .

اقتراحات لتطوير النشاط الترويحى بالمدرسة المصرية :

١ — ضرورة اهتمام المدرسة بدروس التربية البدنية . اذ أن هذه الدروس بما تشتمل عليه من أنشطة ، تكسب التلاميذ الميل نحو الانشطة الرياضية التى يمكن ممارستها فى وقت الفراغ . وهذا الميل يساعد على اقبال التلاميذ على ممارسة هذه الانشطة ، وبالتالى اكتساب المهارات التى يؤمن بالاستمرار فى ممارستها بعد التخرج من المدرسة ، وهذا بدوره يؤدى الى استغلال التلاميذ لوقت فراغهم استغلالا حسنا .

٢ — ضرورة الاهتمام بدروس الهوايات الاجتماعية والفنية • اذ أن هذه الدروس تؤمن استمرار التلميذ فى أداء بعض هذه الانشطة ، وخاصة التلاميذ ذوى الميول غير الرياضية • وبالتالى يتم تعليم نوع آخر من المهارات الاجتماعية أو الفنية التى تعين الفرد على قضاء وقت فراغه فى نشاط ايجابى وبناء •

٣ — ضرورة الاهتمام بتنسيق العلاقة بين المدرسة والمؤسسات الترويحية الاخرى الموجودة فى المجتمع • مثل مراكز الشباب والاندية الرياضية • وذلك حتى يمكن تبادل الخبرات والاستفادة من الامكانيات المتاحة لهذه المؤسسات •

٤ — العمل على اقناع نظار ومديرى المدارس وأولياء الامور بأهمية ممارسة أنشطة الترويح وأوقات الفراغ لضمان اسهامهم بصورة ايجابية فى تشجيع التلاميذ والتلميذات على ممارسة الانشطة الترويحية فى أوقات الفراغ •

٥ — ضرورة زيادة اعداد الكوادر المتخصصة فى مجال الترويح (مدرسين ، رواد ، فنيين) ومحاولة عمل دورات تدريبية قصيرة أو طويلة لصقلهم بناء على خطة اعداد متكاملة بغرض اكسابهم المعرفة والمعلومات الحديثة فى هذا المجال ، ولضمان اقتناع الرواد بأهمية ممارسة التلاميذ للانشطة الترويحية •

٦ — الاهتمام بتدبير الاعتمادات المالية للصرف منها على أوجه الانشطة الترويحية المختلفة ، وبناء الملاعب وغيرها مع الاستفادة من الامكانات المتاحة •

المدرسة كمركز للترويح :

مما لا شك فيه أن المدرسة تلعب دورا حيويا وهاما فى المجتمع ، وقد اختلف الباحثون في امكانية الاستفادة من المدرسة كمركز للترويح ،

وتطويرها بحيث تخدم تلاميذها وأبناء الحى وذلك باتاحة الفرصة لهم لممارسة النشاط الترويحى بداخل أسوارها وتحت رعاية روادها من المدرسين والفنيين • ولقد سجل جيلت فى كتابه « ادارة الترويح العام » مناقشات بعضها يؤيد الاتجاه القائل بتقديم البرامج الترويحية بالمدرسة، وبعضها يعارض هذا الاتجاه •

وقد تمثلت الآراء المؤيدة لامكانية قيام المدرسة بدورها كمركز للترويح فى النواحى الآتية :

- المدرسة تمتلك الامكانات الضرورية لنجاح البرنامج الترويحى الجيد •
- تكرار هذه الامكانات فى أماكن أخرى فى نفس الحى ضياع للجهد واضعاف للقدرة •
- مواقع المدارس بالاحياء يشبه كثيرا مواقع المراكز الترويحية ، وتتشابه أغراض كل منها فى تحقيق حاجات الاهالى الذين يقطنون منطقة جغرافية محدودة •
- للمدرسة اتصال وثيق بكل الاطفال فى المنطقة من خلال دراستهم بها ، مما يبعث على الترغيب فى التواجد داخلها •
- أغراض المدرسة وأغراض الترويح متشابهة من حيث الهدف العام لها ، الا وهو ضمان ممارسة الفرد لنشاط بناء ، والعمل على بناء وتربية المواطن الصالح •
- تعتبر المدرسة مصدرا لامداد برامج الانشطة الترويحية بالقادة اللازمين لادارتها • وقد اقتصرت الآراء المعارضة لامكانية استخدام المدارس كمراكز للترويح فى الآتى :

— يجب أن تقتصر عملية الترويح على التدريب الذهنى المباشر ، وألا تجعل من شأنها الاهتمام بالخبرات التى تتصل بهذا التدريب عن طريق غير مباشر •

— الواجبات الملقاة على عاتق المدارس كثيرة بدرجة لا يمكن معها زيادة هذه الاعبـــاء •

مرتبات المدرسين ضعيفة ولا تتناسب مع مقدار جهدهم المبذول فى حالة ما اذا أضيفت لهم أعباء أخرى •

— تعتبر الامكانات الفعلية للمدارس غير مناسبة اذا ما قورنت بالحمل الواقع عليها من استخدام التلاميذ لها داخل الخطة المدرسية •

— يتعثر النشاط الترويحى اذا ما خضع للبيئة المدرسية الشكلية ، على أساس أن المدرسة بما لها من قواعد ذات طبيعة محافظة تحول دون اطراد تقدم الترويح •

— تتحقق أغراض الترويح بصورة أوسع فى حالة انشاء مؤسسات خاصة به •

— تعرض أدوات وامكانات المدرســة للتخــريب والعطب اذا ما استخدمت فى البرنامج الترويحى بالاضافة الى جهد عمل التلاميذ عليها وبهـــا •

— أنه من الافضل اقتصاديا تخصيص امكانات خاصة بالنشـــاط الترويحى •

الا أنه على جميع الاحوال وبصرف النظــر عن الاراء المؤيدة والمعارضة فى استخدام المدرسة كمركز للترويح • فان المدرسة فعلا تقوم بالواجب الاساسى من خلال وضعها اللبنة الاساسية للنشاط الترويحى الا وهى تعليم واكساب التلميذ مهارات حركية واجتماعية وفنية وثقافية

معينة ، بحيث تتيح الفرصة للتلميذ بقضاء وقت فراغه فى ممارسة الانشطة الترويحية سواء فى المدرسة أو خارجها • كما أن المدرسة تقوم أيضا بتقديم الامكانات والقادة المتخصصين للنشاط الترويحى •

أما بالنسبة لمنهاج الدراسة بالمدارس ، فان الطريق ما زال أمامه طويلا قبل أن يقدم كل ما فى طاقته من امكانات للارتقاء بطرق ووسائل قضاء أوقات الفراغ والترويح عن النفس بما يعود على الفرد بالنفع وعلى المجتمع بزيادة الانتاج •

البرنامج المدرسى وأهميته فى اكتساب امكانية قضاء وقت الفراغ :

تتوقف كيفية تعبير الناس عن أنفسهم فى فترات فراغهم على ما اكتسبوا من مقدرات تساعدهم على حسن قضاء أوقاتهم الحرة • ويميل الانسان بطبعه الى أن يمارس فى أوقات فراغه أوجه النشاط التى يعرفها والتى تناسب اهتمامه ومقدرته • وكثير من الناس يرغبون فى قضاء بعض الوقت فى ممارسة أوجه الانشطة التى سبق لهم أن اكتسبوا فيها المهارة •

فالفتى يذهب للسباحة حينما يكون لديه وقت حر ، لأنه تعلم كيف يسبح أو يغطس• والفتاة قد ترسم لانها تعرفكيف تمزج الالوان باتقان• والرجل والمرأة يشتركان فى التمثيل لانهما اكتسبا بعض المقدرة على التمثيل ولانهما اشتهرا بهذه المقدرة ، ولان الجماعة تعترف بمقدرتهما فى هذا الحقل •

فهؤلاء الافراد يشتركون فى هذه الأوجه من النشاط لأنهم اكتسبوا هذه المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ ، وهذه الالوان من النشاط تعاون بدورها على جعل الحياة أزهى لونا وأكثر تدفقا وأدعى للرضا والارتياح ، ومن ناحية أخرى نجد أن بعض أوجه النشاط الهدام ، كالسرقة والتهجم على الغير والمقامرة وادمان المخدرات هى النوع الوحيد من المهارات التى يلجأ اليها بعض الافراد حينما يرغبون فى اشباع رغبات أوقات فراغهم وذلك لعدم وجود هوايات بناءة لهم •

وبالرغم من وجود جدل حول من هو المسئول عن معالجة مثل هذه الامور ، فان المدرسة تبدو أفضل الهيئات اعدادا للقيام بالدور الرئيسى فى هذه المعالجة ، فبعض الضروريات كالقيادة والامكانات المادية موجودة بها أصلا ، بالاضافة الى أنها — أى المدرسة — مركز للحياة الاجتماعية، وتمثل مكانا عاما لاجتماع كل السكان ، كما يؤمها كل أطفال الحى ، وبالاضافة الى ذلك ، وبسبب عدم التحاق كثير من التلاميذ بالجامعات أو الكليات ، فان الجزء الاكبر من هذه العملية يجب أن يتم فى المدارس الابتدائيه والثانوية ٠

الا أن الجزء الذى يدعو الى التهكم فى مشكلة وقت الفراغ هو أنه بالرغم من أن المدارس هى أنسب الهيئات اعدادا للقيام بهذه المهمة، فانها ترفض القيام بها ٠

فالبرامج المدرسية لم تزل حتى وقتنا هذا مرتبطة — لدرجة كبيرة — باعداد المرء للالتحاق بالجامعة واجادة القراءة والكتابة والحساب ، ولاكتسابه الخبرات التى تتضمنها المناهج الدراسية التى ترمى الى اعداده للالتحاق بمهنة أو صنعة ٠

ومنذ عهد قريب قام الدكتور بول دوجلاس — الرئيس السابق للجامعة الامريكية — بدراسة اكتشف فيها أن من بين ٣٠٠٠٠ خريجة أقر ٣٪ فقط منهن بأن دراستهن الجامعية قد أفادتهن فى اكتساب مهارات تمكنهن من حسن قضاء أوقات الفراغ ٠ وهذا اتهام ضد البرنامج التربوى بالولايات المتحدة ٠

واذا كانت المدارس جادة فى أن تصبح عملية ، وفى أن تقوم بوظيفتها كاملة فى المجتمع ، فمن الواجب عليها أن تقدم المهارات والمصادر الاخرى اللازمة لحسن قضاء أوقات الفراغ ، خصوصا فى هذا العهد الذى أخذ وقت الفراغ فيه يتزايد باستمرار ، ولكن ها هى ذى بعض الصور التى تصف ما هو قائم بالفعل فى بعض المدارس : معلمة موسيقى تعمل فى مدرسة مفروض أنها من خيرة المدارس ، تشير الى

هؤلاء التلاميذ الذين لم يتمكنوا من تأدية نغمة معينة وتطلب منهم أن يتفضلوا بعدم الغناء ، وكان اجراؤها المتبع فى كل فصولها انه غير مسموح بالغناء الا لهؤلاء الذين يستطيعون الغناء بمهارة • أما الباقون فيجب أن يظلوا صامتين ، وبذلك يتحولون الى مجرد مشاهدين • فاذا كانت هذه المعلمة تحاول أن تمد الطفل ببعض الذخيرة التى تساعده على حسن قضاء وقت فراغه فما أهمية ما اذا كان الطفل ذو صوت شجى ، أو يستطيع أن ينسق اللحن أو يمكنه أداء النغمات العالية ؟

وصورة أخرى تشير الى مشكلة مماثلة اعتاد مدرس الرسم أن يقول لتلميذ : « يجب ألا ترسم الزهرة بهذه الطريقة ، ارسمها هكذا » • وبهذه الطريقة أصبح الاطفال مطالبين بأن يسيروا على منوال طريقة ثابتة جامدة لم يكن يستسيغها أو يستطيع أن يؤديها الا عدد قليل منهم • فما هو وجه الاهمية اذا بدت الزهرة أشبه بحوض الاستحمام ؟ لماذا لا يسمح للطفل أن يعبر عن نفسه ؟ فاذا ما بدت الزهرة جميلة فى عينيه وأمتعه منظرها فان التربية لوقت الفراغ تكون قد تمت •

ومن الضرورى أن يعرف المدرسون أنهم لا يعدون نجوما فى نواحى الاداء المختلفة ولكنهم يعملون مع أشخاص يتفاوتون فى المقدرة والمهارة، فالامر المهم هو امدادهم بخبرات مرضية ومعارف ومهارات كافية ، حتى يمكن أن ينمو عندهم الميل الى زيادة ممارسة هذه الاوجه من النشاط حينما يكونون بعيدين عن جو حجرة الدراسة والمدارس ، وهذا لا يمكن أن يتم اذا أصبحت حجرة الدراسة مكانا لا يسمح فيه الا للمهرة من الصغار أن يزاولوا الخبرات ، وحيث يجب أن تؤدى الاشياء بطريقة معينة جامدة •

وكل المواد الدراسية التى يحويها البرنامج التعليمى يمكن أن تعاون فى تربية الامكانات لمقابلة وقت الفراغ ، فالمواد العلمية مثلا يجب أن تزيد من اهتمامها بدراسة الطيور ، والاشجار ، والصخور ، والازهار ، كدافع لتكوين الهوايات • وقسم الفن يجب أن يهتم بصنع المجوهرات والازهار الصناعية وتزيين الاثاث والنقش على أشياء مختلفة ، والرسم•

وأن يكون الاهتمام بهذه الانشطة بصفه أنها هوايات وليست محاولات للقيام بأعمال ممتازة ، ومادة اللغة الانجليزية يمكن أن تقوم بمهمتها بطريقة أفضل اذا ما تبنت التمثيل غير الشكلى ، وسرد القصص والكتابة المعبرة عن النفس • والعلوم الاجتماعية يمكن أن تخلق رغبة واهتماما أكبر بالاشتراك فى نشاط المجتمع المحلى ، وأن تخلق بيئة أفضل للحياة • كما يمكن أن تدرس أنواع الاثاث فى الحقبات المختلفة من التاريخ كدافع لهواية جمع التحف • ولماذا لا يتضمن منهاج التدبير المنزلى مزيدا من تصميم الازياء ، ويعمل على تقوية الرغبة فى اجادة الطهى ، وفى دروس الجغرافيا يمكن للتلاميذ الحصول على طوابع بريد من كل قطر عند دراستهم لهذا القطر ، ومن ثم يمكن استخدام هذه الدروس كبداية لتنمية هواية جمع الطوابع • والتربية البدنية يمكن أن تزيد من الاهتمام بأوجه النشاط الفردية مثل صيد السمك •

ولقد قام الدكتور جاى ناش الاستاذ بجامعة نيويورك بدراسة شملت ١٠٠٠ شخص بالغ ، ووجد أن ٢٪ فقط يستخدمون الألعاب الرياضية كنشاط ترويحى فى أوقات فراغهم ، وكلما تقدم الشخص فى السن مال الى ممارسة أشياء أخرى •

والمدرسة بامكانياتها التربوية الواسعة الممتدة يمكنها أن توفر عددا لا نهائيا من الفرص المناسبة لخلق المهارات الضرورية لوقت الفراغ ، ففى يومنا هذا وفى عصر انتاج الجملة ، واستخدام الطاقة الذرية فى الصناعة، وزيادة أوقات الفراغ ، يزداد التحدى السافر للمدرسة بأن تتقبل الاضطلاع بهذه المسئولية •

وكثيرا ما يسمع الفرد عبارة : « التربية من أجل التكيف للحياة » فى الدوائر التربوية ، فالمدارس يجب أن تساعد الصغار على أن يكيفوا أنفسهم للحياة التى سيقابلونها بعد تخرجهم فى المدرسة ، وأن تعاونهم على حل المشكلات التى يتعرضون لها ، وعلى أن يصبحوا مواطنين مسئولين •

والتربية من أجل التكيف للحياة يجب قطعا أن تهتم بوقت الفراغ اذا أرادت تحقيق الغرض الذى تدل عليه العبارة السابق ذكرها • وان اليوم لقريب حين تصبح ساعات العمل الاسبوعية ثلاثين ، فاذا ما اعتبرنا أن المرء يقضى ثمانى ساعات فى اليوم فى النوم ، كما يقضى ثلاث ساعات أخرى فى الاكل ، فان المتبقى فى الاسبوع يبلغ احدى وستين ساعة للفراغ وهذا ضعف عدد الساعات المخصصة للعمل ، وهذه الساعات تمثل تحديا سافرا لمدارس الدولة •

المدرسة والترويح فى المستقبل :

انطلاقا من أهمية المدرسة بالنسبة لنشر الوعى بالنشاط الترويحى وباعتبارها مؤسسة من الضرورى استخدامها لخدمة المجتمع فى هـذا المجال فان دور المدرسة يتمثل فى الآتى :

١ — زيادة الوعى بأن الترويح حاجة انسانية ضرورية ، وتأكيد الحاجة الى استخدام الامكانات المدرسية فى برامج الترويح الخاصة بالمدرسة وبالمجتمع المحلى فى الفترات التى تعقب اليوم الدراسى وفى أشهر الصيف ، والسماح بالتالى لامكانات المدرسة العالية التكاليف بألا تبقى خاملة دون استخدام •

٢ — بناء المدارس الحديثة المجهـزة بامكانات كاملة للترويح ، وحشد القيادات والريادات المتدربة يزيد كثيرا من مقدرة المدرسة على تقديم برامج ترويحية منتظمة لتلاميذها وللمجتمع المحلى ، وهذا مما يؤكد اليوم من اعتقادنا أن المدرسة منظمة أساسية لادارة مثل هـذه البرامج •

٣ — برامج الترويح المشتركة بين المدرسة والمجتمع المحلى تتيح الفرصة لاشتراك الاسر ، كما تتيحها أيضا لاشتراك الجنسين معا فى أوجه نشاط متنوعة •

٤ — فى كثير من المجتمعات لا تكون المدرسة هى المكان الوحيد الذى يقدم مثل هذه الخدمات والفرص ، فعندما تقبل المدرسة للقيام بالعمل فى هذا الميدان ، يجب مراعاة ألا يكون ذلك بقصد ازاحة البرامج الترويحية التى تقدمها بعض الهيئات الاخرى الخاصة والعامة .

٥ — يجوز بل يجب أن تتعاون المدرسة على التمهيد لتنسيق مختلف البرامج والتأكد من أن كل حاجات البرنامج قد تحققت ، ومن هذا الطريق فقط يمكن ايجاد برنامج ترويحى مناسب ومنسق بالنسبة للمجتمع المحلى .

٦ — من مصلحة المواطن دافع الضرائب أن يستفيد أقصى فائدة ممكنة من مبانى وامكانيات المدرسة لادارة الترويح للمجتمع ، وأن نستغل مقدرة المدرسة على التنسيق وبالتالى فى تجنب تكرار الصرف على نفس الغرض .

البرنامج الترويحى

تعد البرامج الترويحية الوسيلة التى من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والاغراض المرجوة منه •

والتطور الهائل الذى لحق بمجال الترويح لم يكن وليد الصدفة أو طريقة عشوائية بل كان تطورا مبنيا على الدراسة المستفيضة ، والتخطيط العلمى ، والتنظيم الجيد ، والادارة الفعالة لبرامجه •

ولذا فان البرنامج الترويحى الجيد يحتاج الى دراسة فى تخطيطه وتنظيمه وتنفيذه ومتابعته وتقويمه •

خطوات بناء البرنامج الترويحى :

ان بنـــاء أى برنامج ترويحى يتطلب اتباع خطوات علميه مبنية على أسس تربوية حديثة ومتطورة • وأهم هذه الخطوات هى :

دراسة المجتمع :

فالبناء الاجتماعى يحدد الفلسفة التربوية التى تسود المجتمع • والبرامج الترويحية ينبغى أن تكون على صلة وثيقة بالحياة الحاضرة التى يحياها المستفيدون منها وكذلك بالظروف الاجتماعية التى يعيشون فيها ، حتى تتحقق الفائدة المرجوة من هذه البرامج •

وكل مجتمع لا يظل دائما على حالة واحدة ، بل يتغير باستمرار فى نواحيه الاجتماعية والاقتصادية والسياسية •

ويحدث التغير الاجتماعى نتيجة لعوامل كثيرة • ولذلك يتطلب الامر عند التخطيط لبرنامج ترويحى مراعاة هذه العوامل والاثر الذى تحدثه فى المجتمـــع •

ولدراسة العوامل التى تؤثر فى المجتمع ، يستدعى الموقف جمع بيانات عن الموضوعات التالية :

— انتشار التعليم والثقافة فى المجتمع •
— مقدار التقدم التكنولوجى •
— العادات والتقاليد والعقائد الدينية السائدة فى المجتمع •
— مشاكل واحتياجات المجتمع •
— مقدار أوقات الفـــراغ •
— اتجاهات المجتمع نحو الترويح وقيمته التربوية •
— اهتمامات المجتمع بالتربية الرياضية وبنشاطات الخلاء •
— اهتمامات المجتمع بالفنون والآداب •

فانه من غير المعقول أن يتجاهل التخطيط للبرامج الترويحية والمواقف الجديدة التى يواجهها المنتفعون من هذه البرامج فى حياتهم ، وكذلك المشكلات التى تواجههم ، والمعرفة التى تنمو ، والاختراعات الحديثة التى تظهر فى المجتمع •

فقد تأثرت البرامج الترويحية بالتقدم العلمى الصناعى ، اذ تأثرت بكثير من الاجهزة السمعية والبصرية التى لم تكن معروفة من قبل وكذلك تأثرت بألوان المعرفة المتفجرة فى القرن العشرين •

هذا التقدم المعرفى والعلمى الذى لحق بشتى المجالات يؤثر بدوره فى زيادة وقت الفراغ ، الامر الذى يترتب عليه العديد من المشاكل ، ويلح على حتمية تخطيط البرامج الترويحية لاستثمار أوقات الفراغ •

كما أن اهتمامات المجتمع بخلق اتجاهات تربوية نحـــو الترويح وقيمته وأهميته لحياة الفرد والمجتمع ، وكذلك عادات وتقاليد المجتمع ومعتقداته ، والمستوى الثقافى الذى يميز مجتمعا عن آخر ، والبيئـــة الجغرافية •• كل هذه من العوامل تؤثر فى المجتمع وتتأثر بها عمليـــة التخطيط للبرامج الترويحية •

•

ولذا فأنه فى ضوء الفلسفة التربوية والاجتماعية ، وبما يتمشى مع الاتجاهات السياسية والاقتصادية السائدة فى المجتمع ، وكذلك فى ضوء دراسة مشاكل واحتياجات المجتمع يتم التخطيط للبرامج الترويحية ، حتى تتسق أهداف البرامج مع أهداف المجتمع •

دراسة الافراد المنتفعين من البرنامج :

ينبغى دراسة الافراد الذين يعد لهم البرنامج ، وذلك لأنه اذا تم الاقتصار فى تخطيط البرنامج الترويحى على الاسس الاجتماعية ، فان ذلك سوف يعنى اغفال أهم عنصر فى العمليـــة التخطيطية ، فالبرنامج الترويحى يجب أن يدور حول المنتفعين به وليس هم الذين يجب أن يدوروا حوله •

ولقد أدت بحوث وتجارب علم النفس الى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو ، واستطلاع ميول واتجاهات ودوافع الافراد المنتفعين من البرنامج ، ومعرفة احتياجاتهم ومشاكلهم ، والكشف عن مستوى استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم •

ومن أهم الوسائل التى تستخدم فى هذه الدراسة :

— الملاحظة الدقيقة • Observation.

— الاســتبيان • Øuestionnaire.

— المقابلة الشخصية • Interview.

— دراسة الحــالة • Case Study.

— الاختبــارات • Tests.

ويمكن الاستفادة من هذه الدراسة فى :

— معرفة قدرات الافراد ، وبذلك يمكن الكشف عن مدى ما يمكن أن يحققه الفرد من نجاح ومدى ما يحتاج اليه من توجيه وارشاد فى النشاط •

— معرفة استعدادات الفرد ، ومن خلالها يمكن توجيه الفرد الى ما يناسبه من ألوان النشاط ، وكذلك فى اتاحة الفرص التى تجعله يختار ما يستطيع ممارسته بسهولة من مهارات •

— الكشف عن الصلة بين ميول الفرد وقدراته ومهاراته واستعدادته •

— مساعدة الافراد من ذوى الميول المشتركة والمتشابهة فى هواياتهم على التلاقى وتكوين الجماعات التى تساعدهم فى نواحى هواياتهم •

— ربط النشاط بحاجات الافراد •

— اختيار ألوان النشاط وطرق الاشراف المناسبة لسن ونوعية الافراد •

— استثارة دوافع الافراد للاشتراك الايجابى فى البرنامج •

دراسة الامكانات :

لا يقتصر دور الامكانات على الامكانات المادية فحسب ، بل تشمل الامكانات البشرية ، اذ أن مجموع الرواد الذين يشرفون على تخطيط وتنظيم وادارة البرنامج الترويحى يعدون على درجة كبيرة من الاهمية نظرا لديناميكية وحركية العنصر البشرى وأثره الفعال فى تحقيق التعاون الذى يساعد فى تحقيق النجاح المنشود من البرنامج الموضوع •

ولا يعنى ذلك اغفالا للامكانات المادية ، فالجانب التمويلى له أهمية فى تحقيق أهداف البرنامج ، اذ أنه يصعب تحقيق سبل النجاح اذا لم نهيىء للبرنامج الموارد المالية اللازمة والتى تتيح الفرصة لتدبير الاحتياجات من أدوات وأجهزة ووسائل ترويحية ، وفى اعداد وتوفير الخبرات والمهارات البشرية ، فالمال يعد عصب البرنامج •

ودراسة الامكانات سوف تتطلب القيام باجراء عدة احصائيات يكون الغرض منها جمع بيانات دقيقة عن :

— نوعية الادوات والاجهزة والمنشآت •

— حالة هذه الأدوات والاجهزة والمنشآت •

— الميزانية التى يمكن تقريرها •

— الوقت المخصص للبرنامج •

— الوقت المخصص لكل نشاط •

— عدد ونوعية الرواد •

فهذه الاحصائيات سوف تسمح بحصر الامكانات المتوفرة بالفعل ، وكذلك بيان تلك التى يجب توافرها فى ضوء الميزانية المخصصة لذلك ، وللاستفادة من الامكانات أقصى استفادة ممكنة •

تحديد للاهداف وللاغراض المراد تحقيقها :

لكل برنامج ترويحى أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وادارته ، وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة من اعداده •

ولذلك ينبغى تحديد هذه الاهداف والاغراض لأن تحديدها بدقة وبوضوح يساعد فى بناء الجوانب المختلفة للبرنامج ، ويوجه البرنامج الى الطريق الذى يجب أن يسلكه لتتحقق الغاية منه •

وهذه الاهداف والاغراض تختلف باختلاف المجتمعات وفلسفاتها ونظمها السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، فأهداف البرامج الترويحية فى المجتمع الديمقراطى تختلف عن أهداف البرامج الترويحية فى المجتمع الشيوعى ، وفى المجتمع الرأسمالى •

كما أن ميدان العمل وطبيعة الافراد وحاجاتهم تسهم فى تحديد أهداف البرنامج • فأهداف البرنامج سوف تتفاوت من برنامج موضوع للعمال الى برنامج موضوع للمزارعين الى برنامج موضوع لتلاميذ مرحلة تعليمية معينة •

كما أن أهداف برنامج ترويحى موضوع لمرحلة تعليمية معينة سوف تختلف عن تلك المحددة لمرحلة تعليمية أخرى • وأهداف البرنامج الموضوع للاطفال سوف تختلف عن أهداف البرنامج الموضوع للشباب أو للمسنين، أو للاناث أو الذكور •

وكذلك تختلف الاهداف أيضا باختلاف الحالة البدنية والصحية للافراد ، فبرنامج موضوع لجماعة من الاصحاء سوف تختلف أهدافه عن تلك الموضوعة لبرنامج ترويحى لجماعة من المعوقين Handicap.

وتختلف الاهداف أيضا باختلاف البرامج ذاتها ، فبرامج النشاطات الخلوية تختلف أهدافها عن أهداف البرامج الرياضية أو البرامج الفنية أو البرامج الثقافية أو البرامج الاجتماعية •

الا أنه بالرغم من اختلاف أهداف البرامج الترويحية ، فانه عند تحديد الاهداف يجب مراعاة المعايير التالية :

— أن تنبع الاهداف من الفلسفة التربوية المعاصرة ومن حاجات المجتمع واتجاهاته •

— أن تكون الاهداف متناسبة مع المرحلة السنية وطبيعة العمل والبيئة الجغرافية والاجتماعية •

— أن تكون الاهداف واضحة الدلالة على الانجازات المطلوبة ، وألا تكون غامضة حتى يكون لها القدرة على توجيه البرامج الى الطريق المنشود لتحقيق الغاية منها •

— أن تكون الاهداف واقعية بحيث يمكن تحقيقها فى ضوء الامكانات المادية والبشرية المتاحة ، ومراعية لظروف المجتمع ومشاكله •

— أن لا تقتصر الاهداف على مجال دون الاخر من مجالات الترويح المتعددة ، فلا ينبغى أن تهتم بالمجال الترويحى الرياضى أو الاجتماعى وتهمل ما عداه من المجالات الاخرى •

•

اختيار أوجه النشـــاط :

فى ضوء تحديد أهداف البرنامج الترويحى يتم اختيار ألوان النشاط المناسبة لتحقيق هذه الاهداف • وهذا الاختيار يتم وفقا لاسس تربوية واجتماعية وسيكولوجية ، ولذلك يجب عند اختيار أوجه النشاط مراعاة المبادىء التالية :

— أن تتناسب أوجـــه النشـــاط مع طبيعة الافـــراد من حيـــث استعداداتهم وقدراتهم ومستوى مهاراتهم •

— أن يوضع فى الاعتبار نوع الجنس ، فأوجه النشاط التى يشتمل عليها برنامج ترويحى للبنين يجب أن تختلف عن أوجه النشاط الموضوعة للبنات ، وذلك لوجود اختلافات وفروق فردية تشريحية وفسيولوجية واجتماعية بين البنين والبنات •

— تنويع أوجه النشاطات الرياضية والاجتماعية والفنية والثقافية• وذلك حتى يتمكن الافراد من اختيار ألوان النشاط التى تشبع لهم ميولهم وحاجاتهم ، والتى تتمشى مع اتجاهاتهم •

— أن يكون لكل لون من النشاطات عدة مستويات ، حتى يجد كل فرد المستوى الذى يتمشى مع مهاراته ، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الافراد المشتركين •

— أن تتناسب أوجه النشـــاط مع الامكانات المتاحة من ميزانيـــة مخصصة وملاعب وأدوات ووسائل ترويحية • وذلك لانه لا يمكن ادراج أنواع من الهوايات والنشاطات كالتصوير الفوتوغرافى أو أعمال النجارة أو رياضة السباحة •• فى الوقت الذى لا تسمح فيه الامكانات بذلك •

— تحقيق مبدأ الامان والسلامة ، وذلك حتى لا تكون أوجه النشاط المختارة مرهقة للافراد أو غير مناسبة لمستوى حالتهم الصحية والبدنية•

— أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منها عندما يقبل الافراد على الاشتراك فيها •

— الا تتعارض مع التقاليد والعادات والمعتقدات السائدة فى المجتمع •

وفى ضوء ما ذكرنا فان اختيار أوجه النشاط التى يخطط لها ينبغى أن يتم وفقا للاسلوب العلمى حتى تتحقق الاهداف المرجوة من هذا الاختيار •

تنفيذ البرنامج :

بعد الدراسات المستفيضة للمجتمع والافراد المنتفعين من البرنامج وللامكانات وكذلك بعد تحديد الاهداف فى ضوء الدراسات السابقة واختيار أوجه النشاط المناسبة لتحقيق هذه الاهداف ، تأتى مرحلة التنفيذ والادارة الفعلية للبرنامج •

ولو أن عملية التخطيط وعملية التنظيم تعد من الوظائف الرئيسية للادارة Administration. اذ يرى هنرى فايول Henri Fayol وهو من أوائل الكتاب فى الادارة أن الوظائف الرئيسية (Functions) للادارة هى :

— التخطيط Planning.

— التنظيم Organization

— القيادة Leadership

— التنسيق Co-ordination.

— الرقابة Control.

ويقول فايول (Fayol) عن التخطيط Planning أنه يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل •

ولذا فان مرحلة التخطيط للبرامج الترويحية تتطلب دراسات لعديد من العوامل التى تؤثر فى البرنامج ، الامر الذى يؤدى الى جمع المعلومات والبيانات التى تتعلق بكل هذه العوامل وبكل ما يتصل بها من موضوعات ، وذلك بغرض تحديد فلسفة المجتمع وطبيعة الافراد والامكانات وتحديد الاهداف واختيار المحتوى من ألوان النشاطات الترويحية •

فهذه الدراسات تساعد فى توضيح التفاصيل والاجراءات والخطوات التى يجب اتباعها لاعداد البرنامج وفقا لمعايير وأسس علمية، مع الوضع فى الاعتبار امكانية حدوث بعض العقبات أو احتمال حدوث بعض المشاكل ، وتوقع ذلك والعمل على تلافيه مقدما أو اعداد حلول بديلة لمواجهة ما هو متوقع من مشاكل أو عقبات •

أما عن التنظيم فان فايول (Fayol) يقول : « تنظيم المشروع معناه تزويده بكل شىء مفيد للقيام بوظيفته : المواد الخام ، العدد ، رأس المال ، الافراد »•

فهو بذلك يقسم التنظيم الى عنصرين : مادى وبشرى • ويقول أنه عندما يعطى للافراد الامكانات المادية الضرورية فانهم يصبحون قادرين على القيام بوظائف المشروع •

وتنظيم البرنامج الترويحى يتطلب تزويده بكل من الامكانات المادية والبشرية ، وذلك حتى يمكن تحقيق الاهداف المراد بلوغها • فتوفر الامكانات المادية سوف يسهل من مهام الرواد ويزيد من قدراتهم على تحقيق الواجبات •

فى حين يرى لويس براون أن التنظيم « حالة مرتبة بشكل تكون فيها الاجزاء مرتبطة بعضها ببعض •• وكل جزء له وظيفة معينة لها علاقة بالكل » •

وتنظيم البرنامج يعنى تحديد الخطوات اللازمة لتنفيذه وترتيب تلك الخطوات وفقا لاسس اجتماعية وسيكولوجية ومنطقية وفقا لخطة

زمنية • وذلك لأن جوانب البرنامج المختلفة يرتبط بعضها ببعض ، ويؤثر بعضها فى بعض ، فكل منها له علاقة وثيقة بالبرنامج • فالظروف الاجتماعية ، وطبيعة الافراد ، والامكانات ، وتحديد الاهداف ، واختيار الوان النشاط •• كل هذه الجوانب تتأثر وتؤثر بعضها فى بعض . الامر الذى ينعكس ويؤثر فى البرنامج •

ولذا يجب تحديد وترتيب العوامل التى تؤثر فى المجتمع ، وتحديد وترتيب احتياجات الافراد ، وتحديد بنود الانفاق المالى وربط ذلك بالاولويات ، وكذلك وضع نظام للاستفادة من امكانات البيئة ووضع خطة زمنية للبرنامج مع مراعاة تقديمه فى أوقات مناسبة ، وتعيين المختصين بنواحى التنفيذ والاشراف على النشاط وتحديد دورهم ومسئولياتهم وواجباتهم وتنظيم وسائل الاتصال فيما بينهم ، وكذلك صياغة الاهداف بوضوح ومراعاة تسلسلها ، وتنظيم الخبرات التربوية وترتيب الوان النشاط ووضع نظام لعمليات المتابعة والتقويم •• وذلك لأن كل هذه الموضوعات تعد خطوات تنظيمية وضرورة من الضرورات التى تسبق عملية الادارة الفعلية • اذ أنه من حيث الممارسة الفعلية والواقع العملى والترتيب المنطقى تأتى عملية التنظيم أولا •

وفى هذا الصدد يقول جيمس مونى : « ان أية عملية تنظيمية انما تسبق بالضرورة الادارة ذات الفاعلية ، اذ تفترض الادارة دائما وجود شىء ملموس تقوم على ادارته ، وهذا الشىء لا يمكن توفره بدون تنظيم » •

فالادارة انما هى عملية وقيادة للجهود البشرية فى أيةمؤسسة أو منظمة لتحقيق هدف معين ، فهى عملية وطريقة تتحولبواسطتها أغراض أى برنامج الى حقيقة •

وبذلك فان الادارة تعد خطوة تتلو عمليتى التخطيط والتنظيم وتعنى القيادة والتوجيه ومتابعة تنفيذ البرنامج وذلك بغرض تحقيق الاهداف المراد بلوغها •

فالبرامج الترويحية — مع أهميتها — تتضاءل أمام أهمية الرائد الترويحى فى قيادة وتوجيه ومتابعة تنفيذ البرنامج • فلم تعد رسالته مقصورة على التخطيط والتنظيم للنشاطات الترويحية ، بل تعدت رسالته هذه الدائرة المحدودة الى دائرة التربية • فالرائد الترويحى مربى أولا وقبل كل شىء •

ولذا تعد القدرة (Ability) على القيادة والتوجيه من القدرات الشخصية للرائد الترويحى • وهذه القدرة تشير الى :

— مساعدة الاعضاء فى بلوغ الاهداف الموضوعة للبرنامج •

— التأثير الايجابى فى اتجاهات وسلوك المشتركين •

— استثارة دوافع الاعضاء لتنمية شخصيتهم •

— تنمية الميول المرغوبة وتعديل الميول غير المرغوب فيها •

توفير البيئة الاجتماعية التى تساعد الاعضاء على اكتساب قيم اجتماعية مرغوبة •

— اتاحة الفرص بالتساوى لاستفادة الاعضاء من البرنامج •

— اتاحة الفرص للاعضاء للابداع والابتكار •

— توفير عوامل الأمان والسلامة للاعضاء •

— ملاحظة الاعضاء أثناء نشاطهم وارشادهم وقت أن يكونوا فى حاجة الى ذلك •

— القيام بتعليم الاعضاء المهارات التى يرغبون فى تعلمها •

— اختيار طرق القيادة والاشراف والتوجيه المناسبة لطبيعة الموقف •

— مساعدة الاعضاء على وضع واتخاذ قرارات تساعد على تقدمهم •

تقـويم البرنامج :

أصبح التقويم وبرامجه فى العصر الحديث قرينا لكل العمليات التربوية التى تضطلع بها المؤسسات التربوية •

فالتقويم عملية على درجة كبيرة من الاهمية اذ من خلال التقويم يتمكن الرائد الترويحى من معرفة مدى تحقيق البرنامج للاهداف التى وضع من أجل تحقيقها ، وذلك لانه يشمل جميع الجوانب الرئيسية للبرنامج ويهتم بكل من الوسائل والغايات ويحدد مدى الجهد المطلوب بذله لانجاح البرنامج •

وعملية التقويم ليست خطوة ختامية ، وليست هدفا فى حد ذاته ، وينبغى ألا تكون كذلك • وانما ينبغى أن يسير التقويم مجنبا الى جنب مع عملية وضع وتنفيذ البرنامج الترويحى — من بدايتها الى نهايتها — وذلك لأن عملية التقويم تبدأ عند تحديد الاهداف ووضع الخطط ، وتستمر مع تنفيذ هذه الخطط بالوسائل المتنوعة • فيتم جمع البيانات التى تشير الى مدى تحقيق هذه الاهداف وتقدر وترصد النتائج ثم يتم تحليل وتفسير هذه النتائج • الا أن التقويم لا يقف عند هذا الحد ، بل يستمر الى ما هو أبعد من ذلك وهو اقتراح للتعديلات اللازمة فى الوسائل ، وربما فى الاهداف اذا تتطلب الامر ذلك •

وكما أن التقويم عملية مستمرة ومتداخلة فهو أيضا عملية تعاونية يشترك فيها كل من يؤثر فى البرنامج الترويحى ويتأثر به • وبذلك يجب ألا يستأثر شخص واحد بهذه العملية ، بل يجب أن يقوم بها كل من يستطيع جمع الادلة والشواهد وتفسيرها واقتراح أوجه التعديل • وبهذه الكيفية فان التقويم يكون قد بنى على أساس ديمقراطى تتوافر فيه حرية التفكير والابتكار ، وتسوده روح المودة والتعاون بين القائمين من رواد ترويحيين وأعضاء •

الا أن ذلك كله قد لا يتحقق الا اذا كان التقويم قائما على أساس الاسلوب العلمى • فالتقويم يتطلب استخدام المعايير (Norms) أو المستويات (Standars) أو المحكات (Criterias) لاصدار أحكام موضوعية عن البرنامج وجوانبه المتعددة •

ولذا فانه يجب عند تقويم البرنامج أن يتبع الرائد الترويحى خطوات خاصة لوضع برنامج تقويمى (Program of evaluation)

لهذا الغرض • ونسرد هذه الخطوات بالترتيب والتسلسل المنطقى لها ، الا أنه فى بعض المواقف قد يحتاج هذا الترتيب الى تعديل بطبيعة الحال•

خطوات تقويم البرنامج الترويحى :

أولا — تحديد أهداف التقويم :

فأولى الخطوات التى يقوم بها الرائد الترويحى لوضع برنامج تقويمى هى تحديد أهداف التقويم ، لأن ذلك يؤدى الى نجاح الخطوات التالية فالاهداف الواضحة تكون أساس عملية التخطيط للبرنامج التقويمى والتى فى ضوئها سوف يتم تحديد المواقف التربوية التى يمكن من خلالها ملاحظة أنماط سلوك الاعضاء وتحديد أنواع الوسائل التى سوف تستخدم فى جمع البيانات •

ويكون من الافضل أن يركز الرائد الترويحى على تحديد عددا من الاهداف يرى أنها تتمشى أكثر من غيرها مع طبيعة الاهداف الموضوعة للبرنامج الترويحى ، وكذلك مع طبيعة النشاط المراد تقويمه •

وذلك لأن تحديد عدد كبير من الاهداف فى آن واحد قد يؤدى الى عدم الدقة والوضوح ، ويؤثر فى فاعلية التقويم •

وكذلك يجب على الرائد الترويحى تصنيف الاهداف على نحو ييسر اختيار وسائل التقويم المناسبة لها • فهناك أهداف تتصل بالمهارات وبالقدرات الحركية وبالاتجاهات وبالميول وبألوان المعرفة ، وأهداف أخرى تتصل بالنمو وتخطيط وادارة البرنامج •

ثانيا — تحديد المواقف التربوية التى يمكن من خلالها ملاحظة سلوك الاعضاء :

تترجم الاهداف بعد ذلك الى أنماط من السلوك يمكن ملاحظتها ، وذلك للكشف عن نمو وتقدم الاعضاء نحو كل هدف من الاهداف الموضوعة لبلوغها •

ولذا ينبغى على الرائد الترويحى تحديد المواقف•التربوية واتاحتها للاعضاء حتى يتفاعلوا مع هذه المواقف ، وتظهر جوانب السلوك الذى نتوقعه من الاعضاء ليدل على أنهم بلغوا الاهداف المرغوب تقويمها •

فاذا أراد الرائد الترويحى تقويم سلوك الاعضاء تجاه التعــاون كقيمة اجتماعية ، فعليه أن يهيىء لهم المواقف التربوية التى تتضمن نشاطا جماعيا : كتنظيم مباريات لالعاب كرة القدم أو كرة السلة أو الكــرة الطــائرة ، أو تنظم حفلات للسمر • وكذلك اذا أراد تقويم مناســبة ألوان النشاط التى يتضمنها البرنامج لميول واتجاهات وحاجات الاعضاء ، فانه ينبغى عليه أن ينوع أشــكال ومستويات النشــاط واتاحة فرص متساوية لكل الاعضاء ، وذلك لملاحظة مدى اقبال كل منهم على الاشتراك فى كل لون من ألوان النشاط ، ومدى ايجابيته وانعكاسات ذلك عليه •

فمن الضرورى أن تكون هناك مواقف يجد فيها الاعضاء فرصــا خاصة يظهرون فيها قدراتهم ، ولتعكس هذه المواقف التى يتم تحديدها مدى ما وصل اليه الاعضاء من نمو ، ومدى ما تحقق من أهداف ، وذلك من خلال ملاحظة وقياس أنماط السلوك •

ثالثا ــ تحديد أنواع الوسائل التى سوف تستخدم فى التقويم :

بعد تحديد الاهداف الرئيسية وتوضيحها فى كل مجال من مجالات الترويح ، وبعد تحديد المواقف التربوية التى يمكن من خلالها ملاحظــة أنماط السلوك لدى الاعضاء ، تكون الخطوة المنطقية التالية هى اختيار أنسب الوسائل التى ســوف تستخدم فى القيــاس (Measurement) والتقويم (Evaluation) •

وذلك يتطلب من الرائد الترويحى اختيار الوسائل المناسبة لتحقيق ما يريده من التقويم ، والتى تختلف باختلاف الهدف من العملية التقويمية واختلاف المواقف التى تتم فيها • وتســتخدم هذه الوسائل لجمــع المعلومات والادلة عن أنماط السلوك المراد تقويمها والجوانب المــراد قياســها •

ومن وسائل التقويم :

- الاختبـــارات Tests.
- الملاحظة المقصودة Observation
- المقابلة الشخصية Interview.
- الاســـتبيان Øuestionnaire.
- مقاييس التقويم المدرجة Rating Scales.
- مقاييس العلاقات الاجتماعية Sociagram Scales.
- دراسة الحالة Case Study.

ويشير روثنى (Rothney) الى أن عملية التقويم عملية معقدة تتطلب استخدام الكثير من الوسائل لانجازها ، فالاقتصار على وسيلة واحدة يعرض عملية التقويم للنقد •

وهناك العديد من الاختبارات التى يمـــكن للرائد الترويحى أن يختارها للكشف عن الميول والاستعدادات والقدرات ومستوى الليـــاقة البدنية • ومن هذه الاختبارات نذكر :

- اختبار أوهايو للميول Ohio interest inventory.
- اختبار للميول — ما أريد أن أعمله What I Like to do.
- اختبار للذكاء — ألعاب ديفز — ايلز Davis - Ells Cames.
- اختبار سيشور فى المواهب الموسيقية
  Seashore Measures of Musical Talents.
- اختبار هورن للاستعداد الفنى
  Horn Art aptitude inventory.
- اختبار ماك أودرى فى الفن Mc Adory Art test.
- اختبار القدرة الموسيقية Musical Abtitude test.

- اختبار كنوبر للقدرات الفنية Knauber Art Ability test.
- اختبار اليزابيث جلوفر للياقة البدنية
Elizabeth Glover test.
- اختبار أوهايو للقبول الاجتماعى
Ohio Social Acceptance Scale.

رابعا — جمع البيانات وتبويبها واستنتاج ما تدل عليه النتائج :

فالتقويم ليس مجرد عملية قياس بل يتضمن أيضا تحليل هـذا القياس ، ولذلك يتحتم على الرائد الترويحى أن يحدد الطريقة التى يقدر بها البيانات التى جمعها وصنفها ، كى يستخلص منها النتائج المطلوبة طبقا لما تشير به الاساليب الاحصائية • وتصنف النتائج وتحلل وتفسر فى ضوء الاهداف المنشودة ، لتحديد مدى النمو ونواحى القوة ونواحى الضعف ، وللتوصل الى ما قد يتطلبه الموقف من تعديل فى بعض أجزاء البرنامج •

تعديل البرنامج :

فى ضوء نتائج عملية التقويم يجب اجراء تعديل على البرنامج اذا ما تطلب الموقف ذلك ، والتعديل قد يكون على شكل حذف بعض أوجه من النشاط التى يشتمل عليها البرنامج أو اختيار أوجه أخرى من النشاط ، أو زيادة أو تقليل للوقت المخصص لناحية من نواحى النشاط ، أو تحديد أهداف أخرى لم تكن موضوعة من قبل ، أو تعديل لبعض الاهداف ، أو اعادة توزيع أوجه الصرف المالى من الميزانية على نواحى النشاط ، أو قد يتطلب الامر تنظيم دورات لصقل الرواد والمشرفين على تنفيـــذ البرنامج •

ولذلك يجب عند وضع البرنامج مراعاة المرونة فيه ، بحيث يسمح بالتعديل على حسب ما تتطلبه الحاجة وذلك من أجل تحقيق الهدف من مساعدة الاعضاء على بلوغ غاياتهم من البرنامج •

الرائد الترويحى

مقـــــدمة :

الرائد الترويحى هو الشخص التربوى الذى يقود المجمـــوعات الرياضية لانجاز وحدة المما رسة الحركية فى التدريب أو التمرين • كما انه الذى يقوم بالتحضير للفرق والرياضيين للمنافسات ، بالاضـــــافة الى أنه حلقة الاتصال بين الممارسيين وادارة المدرسة •

والميدان الرئيسى لتأثير الرواد الترويحيين هو قيـــــادة وتنظيم المناقشات والتدريبات ووحدات الممارسة الحركية والبرامج الترويحية للاطفال والبالغين والكبار •• وهو يؤثر بالتالى على التحضير الرياضى لمستوى البطولة ، واتساع قاعدة ممارستها ، وتنمية ورفع الاداء المهارى للالعاب، وضمان استمرارية الممارسة بالنسبة للافراد المشتركين •

وفى المؤتمر القومى الاخير لرعاية الشباب والرياضة ــ نوفمبر سنة ١٩٧٩ ــ أصبحت الممارسة الرياضية هى اللبنة الاساسية لعمــل الجهاز القومى للرياضة والشباب باعتبارها الهـــدف الرئيسى للتنميـــة الجسمانية والصحية للشعب •

تأثير الرائد الترويحى على وحدة الممارسة الحركية :

ــ وضع السمة الاساسية للثقافة الرياضية للشعب •

ــ التنمية المتكاملة للشخصية الصالحة •

— الاكتمال الجسمانى المستمر ، وتثبيت الحالة الصحية ، ورفع مستوى القدرات الحركية .

— تطوير وتنمية الالعاب الرياضية .

وينعكس تأثير الرائد الترويحى على :

— تنميـة الشخصـية من خـلال تنمية الاتجاهات النفسـية والجسمانية ، والقدرة الحركية للممارسين عن طريق التأثير الهـادف الموجه .

— توجيه الاطفال والمرحلة المبكرة للنشء لممارسة رياضة مستوى البطـولة .

— تنمية الاقتناع بالحاجة الضرورية للممارسة الرياضية المنظمـة والهادفة . والمحافظة على اتباع الاسس الصحية للوصول الى الحيـاة الصحية السليمة ، خاصة فى مرحلة الطفولة .

— توصيل المعلومات والمعارف والقدرات التى تخدم الوصـول بالفرد الى الممارسة الذاتية الرياضية ، والممارسة الرياضية بوجه عام تعكس مدى التطور ، والمستوى الرياضى للدولة أو لنظام المجتمع ومدى اهتمامه بالانسان .

وبناء عليه فان عمل الرائد الترويحى يعتبر عملا تربويا على درجة عالية من الاهمية والمسئولية ، بل انه فى كثير من الدول اعتبر وكأنه عمل اجتماعى على درجة عالية من التأثير على المجتمع . وهذه القيمة العالية لعمل الرائد الترويحى تحتم الاهتمام به وتزويده بالامكانات ومنحـه المكافأة والراتب المالى الذى يتناسب مع هذه الدرجة العالية من التأثير فى المجتمع لضمان رفع مستوى العاملين لهذه المسئولية الخطيرة .

•

واجبات الرائد الترويحى :

تتمثل الواجبات الاساسية للرائد الترويحى فى الآتى :

— الريادة التربوية لمجموعات الممارسة ، ويرتبط بها بالاضافة الى مسئوليات التربية تبعا لاهداف المجتمع •

— التنمية الصحية ، استمرار العمل للوصول الى الاكتمال الجسمانى ، ومحاولة الوصول بالممارسين الى أعلى مستوى ممكن •

— التحضير الجيد لاعداد ووضع الساعات التدريبية •

— تحضير الرياضيين ومرافقتهم فى أثناء العروض والمنافسات الرياضية •

— اختبار وقيادة الرواد المساعدين والمشرفين والحكام ، ومحاولة زيادة عددهم وتأهيلهم •

— اثارة الاشخاص للممارسة الرياضية الذاتية وتشجيع الاشخاص على الممارسة •

— المساعدة فى وضع وترتيب الساعات الخارجية من الناحية الثقافية والاجتماعية لافراد المجموعة التى يشرف عليها فى حالة طلبهم ذلك •

— تأمين الوضع التنظيمى للمجموعات الرياضية (بالاشتراك مع الجهات المسئولة فى القطاع) •

— اتباع السياسة التنظيمية للادارات الرياضية المختلفة •

— التنمية الذاتية المستمرة من الناحية العلمية •

— المساعدة والاسهام فى تنمية رواد ترويحيين (وهذا الواجب لجزء قليل من الرواد الترويحيين الذين يصلون الى مستوى عالى) •

•

متطلبات على الرائد الترويحى أن يقوم بها :

لكى يصل الرائد الترويحى لأعلى مستوى من الاداء المهنى بما يتضمنه ذلك من متطلبات خاصة ، فانه يجب أن يراعى الواجبات الرئيسية التربوية للمجتمع والحالة التى وصلت اليها الرياضة ، بالاضافة الى التنظيمات المختلفة التى تتحكم فى مسار الحركة الرياضية .

والمتطلبات المفروضة على الرائد الترويحى تتمثل فى :

— وضعه وفكره بالنسبة لنظام المجتمع الذى يعيش فيه ودرجة ايمانه بهذا الفكر .

— اقتناعه بقيم وتقاليد المجتمع .

— قدراته ومعلوماته تفيد من الناحية التنظيمية والفنية بالاضافة الى الطرق التربوية .

— المعرفة المتخصصة والقدرة الذاتية لانواع الرياضات المختلفة .

— الثقافة العامة .

— الاستزادة المستمرة من الحاجات والقدرات الضرورية من الوجهة التربوية .

— درجة جيدة من الاستعداد البدنى .

— التصميم والمثابرة على محاولة اكتمال هذه المتطلبات التى يجب أن يتصف بها .

العناصر المؤثرة فى عمل الرائد الترويحى :

بالاضافة الى المعلومات الشخصية للرائد الترويحى ، فان المعرفة الخاصة لها أثرها الكبير على عمله ، وتختص هذه المعرفة على وجه التحديد بدائرة الافراد الموجودين بصفة مستمرة فى ميادين الاشراف والادارة والتنظيم والتعليم والريادة الترويحية .

وقد وصف العالم السوفيتى « ماكرينكو » المعرفة بأنها الدافع الى الطموح ، وتعتبر مفتاح الشخصية • فالمعرفة بتأثيرها على العناصر المؤثرة على عمل الرائد الترويحى تعتبر الوسيلة لتحسين الريادة وتثبيت النواحى التربوية للرائد الترويحى •

كما أن عدم كفاية مراعاة أثر المؤثرات المختلفة تؤدى فى الوقت الحالى الى اعاقة نمو وتطوير الرائد الترويحى ، وبالتالى تقود الى اتلاف عمله وعدم اظهاره فى الصورة المرجوة •

وتقسم العناصر المؤثرة من خلال اتجاهاتها الى ثلاث مجموعات هى :

— العناصر الداخلية (تتناول النواحى الشخصية للرائد الترويحى)•

— العناصر الخارجية القريبية (التأثيرات المباشرة على عمل الفرد) •

— العناصر الخارجية البعيدة (من خلال تطور المجتمع — نظام التعليم — نظرة المجتمع للتربية والثقافة الرياضية — التأثيرات والمؤثرات العامة) •

وتمثل العناصر الداخلية الحاجات الخاصة وموقف الرائد الترويحى بالنسبة لنوعية عمله ومع الاستمرار فى أداء الاعمال تنشأ هذه الحاجات (باوم ، هينج) •

— الاحتياج الذاتى •

— الاحتياج المعيشى •

— الاحتياج الاجتماعى للمواجهة •

— احتياج المعرفة •

— احتياج المواطنة الصالحة •

ويعتبر موقف الاشخاص واقتناعهم تجاه أعمالهم ، القوة الدافعة الهامة لكيفية الانجاز (دورست) • فبناء على هذا الموقف يمكن تحديد تأثير الاهداف الذاتية من خلال العلاقات الناتجة من استمرارية العمل والاحتكاك به •

وتتمثل العناصر الخارجية القريبة التى تؤثر بطريقة مباشرة على عمل الرائد الترويحى فى الآتى :

— المساهمة والقيادة لرائد الترويح •

— درجة التأهيل والصقل للرائد الترويحى •

— درجة الاعتراف به من المجتمع واجادته للعمل •

— العلاقات الموجودة لكل الجماعة ، وموقف الرائد الترويحى تجاه مجموعات الممارسة •

— العمل الاجتماعى بصفة عامة •

— العمل المهنى والمؤهلات الخاصة •

— العلاقة مع القيادات الاشرافية •

— الامكانات المتاحة وأماكن أداء النشاط •

كما أن هناك عديدا من العوامل مثل المرض — السن — علاقات السكن — أداء الخدمة العسكرية التى تؤثر على عمل الرائد الترويحى •

وتمثل العناصر الخارجية البعيدة ، التى تؤثر فى عمل الرائد الترويحى ووضعه الاجتماعى وحالته ودرجة قدرته فى مستوى البطولة والدرجة العالية فى الاداء وتمكنه من العلوم الرياضية •

ومن خلال استبيان أجرى عام ١٩٦٦ على ٢٣٦ ممارس للرياضة الترويحية عن ما هى النواحى التى تعجبهم فى الرائد الترويحى كانت الاجابات على الوجه التالى :

•

٪ النسبة المئوية	الاجابات
٧٥	السرور أثناء الاداء
٤٠	توصيله لخبراته ومعلوماته
٢٧	محاولته تربية شباب اصحاء
٢١	علاقاته الجيدة بالمشتركين
١٢	خلقه لجو جيد بين المشتركين

كسب الرائد الترويحى :

ان جذب رواد ترويحيين وكسبهم للمهنة يعتمد أساسا على وضع هؤلاء الافراد تجاه الحاجة لهذا العمل التربوى لاكتساب قوى تربوية لتعمل فى هذا العمل الرائد ، ويبنى بالدرجة الاولى على موقفهم بصفة عامة تجاه الحاجة للعمل الترويحى ومدى اقتناعهم به .

ونستطيع أن نقارن من خلال النتائج التى أجريت فى هذا المجال ، والتفكير فى اسلوب اكتساب الرائد الترويحى ، من خلال المراحل التالية :

— الجذب من خلال المحادثات وعرض الموضوع .

— التعرف على العمل وتجربة التطبيق .

— معايشة العمل نفسه .

— محاولة ايصاله للاشتراك الفعلى .

— جذبه لاكتساب معلومات خاصة متعلقة بهذا العمل (اشتراكه فى دورات تدريبية) .

— قيادة مجموعة مع مسئولية كاملة (استمرارية فى القيـــــادة لفترة زمنية معقولة) .

— استمرارية قيادته للعمل — مع اكسابه معلومات وشعوره بنجاح الانجـــاز .

وتعنى هذه الخطوات والمراحل السابقة أن الخطوة الاولى تتمثل فى جذب اهتمامه التربوى وتثبيت هذا الاهتمام ، اما الخطوة التالية التى يجب أن تتم فتكون : اما دفعه للاشتراك فى دورة تدريبية أو منحه الفرصة لقيادة مجموعة بكل مسئولياتها •

تأهيل الرائد الترويحى :

ان اكتساب المعلومات يعتبر الخطوة الاولى لتثبيت الاهتمام بالعمل للرائد الترويحى ، ويمثل فى نفس الوقت الاساس للارتفاع بالمستوى تبعا للخبرات المستحدثة • وهذا يظهر لنا الحاجة الاساسية فى مجتمعنا الى اتباع نظام موحد من خلال الجهاز القومى للرياضة والشباب لتنظيم عملية التأهيل فى هذا القطاع الضخم • وان كان الجهاز حاليا قد أخذ المبادأة بانشائه للمركز القومى لاعداد القادة الرياضيين سواء للمدربين أو للاداريين العاملين فى القطاع الرياضى ، فان العمل فى المجال الترويحى يحتاج أيضا من القائمين على هذا الجهاز التفكير فى وضع الريادة الترويحية وادخالها ضمن البرنامج والخطة العامة للمركز • الا انه فى جميع الاحوال فان التفكير فى خطة اعداد دورات تدريب لهم يجب أن تشتمل على الاتجاهات الاساسية الآتية :

قواعد أساسية تشتمل على :

- تاريخ النشاط الترويحى والوجهات النظرية المعللة لهذا النشاط•
- كيفية بناء وحدة الممارسة الحركية ومتطلبات المحتوى •
- الطرق المختلفة لتنظيم وحدة الممارسة الحركية •
- المبادىء العامة للتدريب الرياضى •
- تعاريف ومصطلحات وفلسفة التربية الترويحية •
- مراعاة مدة التربية والتعليم •
- المبادىء التربوية للتعامل مع الاعمار والمراحل السنية المختلفة•

— الأنشطة المختلفة التى تمارس ، ومناسبتها للمراحل السنية المختلفة .

— مسئولية الرائد الترويحى تجاه العمل فى هذا القطاع وعلاقتها بفكر وتنظيم المجتمع وسياسته .

— القواعد الاساسية لبيولوجيا الرياضة .

نواحى تخصصية تشمل :

— الاتجاهات التفصيلية لنوعيات الانشطة المختلفة التى يمكن أن يهتم بها الاشخاص فى أوقات فراغهم ، وبحيث تنتسب هذه النوعيات الى النشاط البناء .

— النشاط البدنى .

— النشاط الثقافى .

— النشاط الاجتماعى .

— النشاط الفنى .

مسئوليات الرائد الترويحى :

لجسامة المهمة الملقاة على عاتق الرائد الترويحى وأثرها التربوى الهام ، فان المسئوليات الخاصة بهذه المهمة كثيرة ومتنوعة ، وسنحاول فى السطور القادمة التعرض للصفات الخاصة التى يجب أن يتحلى بها الرائد الترويحى وذلك من وجهة نظر لجنة الترويح بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الامريكية ، والتى يظهر فيها الربط بين الصفات والمسئوليات التى يجب أن يلتزم بها الرائد الترويحى وتتلخص فى العناصر الآتية :

١ ــ المسئولية تجاه المجتمع :

ــ أن يكون الرائد مخلصا للمجتمع الذى يمثله سواء أكان هذا المجتمع محليا أو مركزيا ، بمعنى سواء كان المجتمع فى المدينة أو المحافظة أو الدولة التى ينتمى اليها حسب المستوى الذى يعمل فى خدمته •

ــ أن يشجع الرائد عن طريق الترويح المنظم على فهم مزايا ومسئوليات الاتجاهات السياسية الخاصة بالمجتمع •

ــ أن يجاهد فى سبيل تحسين الحياة الاجتماعية عن طريق النشاط الترويحى •

ــ أن يحترم مسئولية الوالدين تجاه أطفالهم ويقوم بتقوية احترام الصلات العائلية النظيفة بين المشتركين •

٢ ــ المسئولية تجاه المشتركين :

ــ يخدم الناس كأفراد ويخدمهم برغبة ودون تحييز •

ــ أن يكون جديرا بالثقة التى يوليها له المشتركون ويحتفظ بالمعلومات الخاصة بهم •

ــ أن يخدم الجميع تبعا لحاجاتهم ويتجنب قضاء جزء كبير من وقته (دون ضرورة لذلك مع فرد أو جماعة دون الآخرين) •

٣ــ المسئولية تجاه المهنة :

ــ يعمل على اظهار وتنمية وتعضيد القيادة الترويحية وذلك بأن يعطيها من نفسه ومن مجهوده الوافر •

ــ يدرك أن المهنة تسمو بالدرجة التى يسمو بها القائمون عليها ، ويعمل على تقدمها وتطورها عن طريق النمو المهنى والعضوية الفعالة بالمنظمات المهنية •

ــ يتقبل مهنته كعمل للحياة ولا يعمل فى وظيفة خارجية تتعارض مع مهنته الاصلية أو مع مركزه فى المجتمع •

— يبحث عن العمل بخلق مهنى وعلى أساس الكفاءة فقط ٠

— يحترم المهنة ، ويعمل على تحسين مستقبلها ببث حبها فى نفوس الممتازين من الشباب لكى يتخذوها مهنة لهم ٠

— يعترف بمسئولية الجماعة المهنية فى توجيه أعضائها ٠

٤ — المسئولية تجاه نفسه :

— يحافظ على صلاته بزملائه على أساس التكامل والتفاهم والاحترام المتبادل ٠

— يحافظ على صحته ولياقته البدنية ٠

— يكون أمينا فى توصياته ٠

— يحاول أن يفكر بوضوح لكى يحصل على القرار المناسب بموضوعية وخاصة فى المسائل المختلف عليها ٠

— يكون أمينا فى الموضوعات الفنية والذهنية وينسب الافكار الى أصحابها برغبة صادقة ٠

٥ — المسئولية تجاه العمل :

— يظهر انه أهل للثقة ويتمسك بمستويات السلوك الشخصى المقبول بين المهنيين ٠

— يفهم مقتضيات التنظيم الفعال ويتبع الاجراءات الصحيحة عن رغبة ٠

— يعطى اخطارا لجهة العمل قبل انتهاء مدة الخدمة ويتوقع مثل هذا الاخطار من المسئولين عن جهة العمل ٠

— لا يتغيب عن العمل الا لأسباب معقولة ٠

— يتعاون فى وضع سياسات العمل ويحافظ على عمله على مستوى مهنى معقول ٠

وحدة الممارسة الحركية

فى رياضة الترويح وأوقات الفــراغ

ماهية وحدة الممارسة الحركية :

من الممكن بناء وحدة الممارسة الحركية فى أوقات الفراغ والترويح فى أشكال مختلفة وبطريقة مباشرة وغير مباشرة ، وأيضا بطريقة فردية أو جماعية . فبالاضافة للاعمال الرياضية والمسابقات المختلفة والتجــوال والترحال وركوب الدراجات ، فان وحدة الممارسة تعتبر الشكل والنواة الاساسية لرياضة أوقات الفراغ والترويح . ومن خلال أسلوب التدريب الرياضي المستمر فى ساعات قائمة بذاتها ، وموضوعة بطريقة منظمــة ومخططة وهادفة ، يمكن للمرء أن يصل الى الاكتمال الجسمانى والثقافى عن طريق رياضة أوقات الفراغ والترويح .

مميزات وحدة الممارسة الحركية :

تحتوى وحدة الممارسة الحركية فى رياضة الترويح وأوقات الفراغ على ملاحظات أساسية مشتركة وهامة تهدف الى متطلبات صـــحية وثقافية وبدنية . وتقود وحد ةالممارسة فى رياضـــة الترويح وأوقات الفـــراغ الى :

- الراحة النشــطة .
- الاكتمال الجسمانى .
- بناء الشخصية الصالحة .

وفى حين أن درس التربية البدنيـــة فى المدرسة يتأثر بالخطــة التعليمية الموضوعة والمحددة بزمن وبرامج مختلفة ، فان وحدة الممارسة

فى رياضة الترويح* وأوقات الفراغ ، تعتبر شكلا من أشكال الممارسة العملية للنشاط الثقافى والرياضى والاجتماعى لاوقات الفراغ التى يشترك فيها المواطنون من أعمار ومستويات مختلفة فى الجسم والقدرات الرياضية • وغالبا ما تمارس هذه الوحدات الحركية بعد انجاز ساعات العمل المهنى ، وبالتالى فان وضع الوحدة يجب أن يتميز بالاحساس بأنها قضاء وقت فراغ سعيد • كما تتميز الوحدة فى أوقات الفراغ بالمرونة الكاملة فى المحتوى والزمن ، وفى الاعداد القليلة المشتركة والتى تجعل العمل الرياضى يتجه الى الممارسة الذاتية •

وتؤدى الممارسة المشتركة للعمل الرياضى داخل الاشكال المختلفة للحياة الجماعية فى رياضة الترويح وأوقات الفراغ الى تنمية روح التعاون والزمالة بين المشتركين • وهذه الحقيقة تظهر لنا مدى أهمية عمليات التربية والقيادة فى هذا المجال • وتحتاج التنبيهات والمقترحات والاثارات من الرائد الترويحى فى وحدة الممارسة الحركية الى تعليمات ضرورية • ومن خلال هذه الخصائص السابق ذكرها ، فان وحدة الممارسة فى رياضة الترويح وأوقات الفراغ تعتبر كأسلوب تربوى مخطط ، فالمرونة المصاحبة للعمل لا تلغى العمل التنظيمى المستمر • وكل وحدة حركية تحتوى على واجبات تربية وتعليم • وهذا بالتالى يبنى وحدة تعليمية •

وتحتوى واجبات التعليم والبناء على السمات ، والقدرات ، والمهارات والمعلومات ، بعكس وحدة التدريب التى تتحقق فيها وحدة التربية الجسمانية المتكاملة • ويتتابع اختيار التمرينات الجسمانية فى وحدة الممارسة الحركية فى الترويح وأوقات الفراغ بحيث تتطابق فى استخداماتها مع أهداف الصحة ، ورفع قدرة المستوى عامة والشعور بقضاء وقت فراغ سعيد • وتعالج فى وحدة الممارسة السمات الجسمانية الاساسية (القوة — السرعة — التحمل — الرشاقة — المرونة) وأيضا لبناء قاعدة أساسية من القدرات الرياضية السهلة •

تأثير التدرج فى توصيل المعلومات على المشترك فى الممارسة :

من خـــلال التدرج فى توصـــيل المعلومات وتطـــوير التدريبات والتمرينات من السهل الى الصعب من ناحية الأداء والتأثير ، فان ذلك يقود الممارس الى اكتساب نواح معينة تساعده على الاستمرار فى أداء الممارسة فى النشاط الترويحى ولو كان ذلك على الاقل من خلال الممارسة الذاتية لأوجه النشاط • وتتمثل تلك النواحى فى الآتى :

ـــ معرفة كيفية استخدام عمل رياضى بصفة منتظمة للمحافظة على صحته وتنمية قدراته المختلفة •

ـــ تفهمه لتأثير التمرينات الجسمانية المختلفة على وظائف الجسم•

ـــ ادراكه للقواعد الاساسية للصحة الشخصية ، والمعيشة بطريقة رياضية ، وتصرفه فى حالات الاصابة والاسعافات الاولية •

ـــ منحه القدرة على المساعدة والامان فى الاداء •

ـــ المساعدة فى تنفيذ ووضع ساعات التمرينات من خلال عمله كمساعد للرائد الترويحى •

ـــ انجاز وأداء العمل الرياضى والثقافى فى أشكال مختلفة معتمدا على ذاتيته •

وفى نفس الوقت فان ذلك يؤثر على ضرورة الميل للاطلاع على الاخبار والمعلومات الرياضية الحديثة والمعاصرة ومتابعة أخذ فكرة عامة عن الابحاث المبتكرة فى هذا المجال •

واجب الرائد الترويحى نحو الممارس فى وحدة الممارسة الحركية :

ـــ اقناعه باتخاذ موقف ذاتى نحو الممارسة الرياضية واعتبـــارها كضرورة من ضرورات الحياة •

ـــ اكتمال العناصر الذاتية كقوة الارادة والسمات الشخصية •

— التربية على احترام النظا موالمبادىء العامة للمجتمع ٠

— تنمية المعرفة الذاتية والاعتماد على النفس ٠

— تربيته على المبادىء العامة للمجتمع فى اتجاه القومية الخاصة تبعا للدستور ٠

عناصر تأسيسية لتحقيق وحدة الممارسة الحركية :

يتطلب لوضع أساس تربوى وعلمى لوحدة الممارسة تخطيط واضح لتحقيق واجبات التربية والتعليم والممارسة ٠ ويعمل التحضير الجيد على تسهيل تقسيم العمل والتخطيط للساعات المستقبلة ٠ والضعف فى التحضير يؤثر على ايجابية العمل التعليمى التربوى ٠ ويتمثل الاستخدام الأمثل للعمل فى قطاع رياضة الترويح وأوقات الفراغ فى الآتى :

— الملاءمة مع الهدف العام للمجتمع بالنسبة لرياضة الترويح وأوقات الفراغ (مثال حضر نفسك للعمل ، للدفاع عن الوطن) كشعار من الشعارات التى يمكن أن ترفع وتعطى بعض الواجبات التى يجب أن تنمى من خلال الممارسة الرياضية ٠

— الحالة الصحية ، وحالة المستوى التى وصل اليها المشترك « ودرجة مستواه فى السمات الحركية — القدرات — المعلومات » ٠

— مستوى ودرجة أداء التمرينات « المستويات المختلفة للمعرفة الذاتية — المشاركة الايجابية — الاعتماد على النفس » ٠

— الامكانات المادية والادوات « مكان التدريب — حجمه — عدد وحالات ادوات المتاحة » ٠

— الظروف الجوية وحالة البيئة ٠

— التوقيت الزمنى لاداء وحدة الممارسة ٠

ما يجب أن يفكر فيه الرائد الترويحى أثناء التحضير لوحدة الممارسة الحركية :

هناك تساؤلات يجب أن يطرحها على نفسه الرائد الترويحى فى أثناء تحضيره لوحدة الممارسة ليضمن بالتالى تحقيق الاهداف العامة للخطة الموضوعة والوصول لأغراض تنفيذ وحدات الممارسة الحركية بالنسبة للمشتركين ، وتتمثل هذه التساؤلات فى الاتجاهات الآتية :

— ما هى التمرينات التى يمكن أن تحقق الاهداف الموضوعة ؟

— ما هى واجبات التربية والبناء (التعليم) المخطط لها ؟

— كيفية وضع أسلوب الحمل والراحة •

— مدى وضع وتنفيذ تحقيق هذه الواجبات تبعا لاسبقيتها وحسب الاهمية •

— من خلال أى تمرينات تمهيدية يمكن الوصول الى تعلم المهارات الجديدة ؟

— ما هى الادوات والامكانات الجاهزة للاستعمال ؟

— كيفية استخدام هذه الادوات مع مراعاة توفير الوقت •

— كيفية الانتقال من جزء الى آخر فى وحدة الممارسة الحركية •

بناء وحدة الممارسة الحركية :

لسلامة بناء وحدة الممارسة فان هناك كثيرا من العناصر الاساسية التى يجب أن تراعى حتى يمكن أن يتوفر فى هذا البناء المقومات المؤثرة لتحقيق الاهداف الخاصة بالعمل فى هذا القطاع بصورته العامة • وبلا شك فان هذه العناصر تتمثل فى النواحى التربوية والبدنية والفسيولوجية والنفسية اللازمة للنمو المتزن للمشترك فى أداء النشاط المختار داخل قطاع رياضة الترويح وأوقات الفراغ •

عناصر بناء وحدة الممارسة الحركية :

ـ جزء الوحدة التحضيرى (التمهيدى) :

سيجهز فيه الجسم من الناحية البدنية والفسيولوجية والنفسية للمرحلة التالية وفيه يحاول الرائد الوصول الى ايجاد أحسن الطرق للانتقال للجزء الثانى •

ـ الجزء الرئيسى ويكون أعلى ايجابية للعمل البنائى والتربوى •

ـ الجزء الختامى ويحاول الرائد فيه أن يصل الى أعلى نقطة مثيرة فى الوحدة •

وهذا التقسيم لا يعنى وجوب استخدامه بحرفية كاملة ولكن من الممكن تغييره ، فمثلا يمكن تقسيم الجزء الرئيسى من خلال زيادة أو نقص الحمل داخله ، أو المسابقات التى يمكن أن تؤدى فى كل جزء من الاجزاء التى قسم اليها ، كما أن بين الاجزاء توجد علاقة وطيدة متغيرة• ويعتمد هذا التقسيم فى تلافى أى ضياع للوقت ويعتبر كعملية اشارية لتوجيه وحدة الممارسة الحركية نفسها بحيث يمكن الاستفادة الكاملة من الزمن المتاح •

وبالرغم من أن هذا التقسيم يجب أن يؤخذ العمل فى الوحدة باعتبارها وحدة زمنية واحدة •

وينصح أن تكون وحدة الممارسة الحركية فى رياضة الترويح وأوقات الفراغ من ساعة ونصف الى ساعتين ، وفى هذه الساعة يكون الجزء التمهيدى من ٢٠ الى ٢٥٪ ، والرئيسى من ٦٠ الى ٧٠٪ ، والختامى من ١٠ الى ٢٠٪ •

جزء الوحدة التمهيدى :

حتى يمكن البدء فى وحدة الممارسة ، فانه يجب التوصل الى الموقف التربوى المناسب ، وننبه استعداد المشترك لممارسة التمرينات ، وهذا يقودنا الى :

— الاسطفاف ، كبداية رياضية صحيحة (تثبيت تخيل الوحدة ، البداية الذاتية ، أخذ الغياب والتسجيل ، التحية الرياضية) •

— اعطاء هدف قصير ومثير ، ووضع الواجبات المطلوبة وايقاظ الاهتمام ، حتى تكون البداية نشطة ، يكون الحديث والصوت للرائد الترويحى بطريقة غير ضاغطة ، اعطاء الروح المرحة فى التعليمات حتى يمكن اعطاء انطباع سار للمشتركين • وهذه النواحى تعتبر بكل تأكيد وبرغم سهولتها ذات أثر كبير على بداية الساعة التدريبية ، وتؤدى الى انتباه الممارس ومعرفته بالمحتويات والاعداد للاشتراك •

ويشتمل الجزء التمهيدى من الناحية الوظيفية على اعداد الجسم والاجهزة الحيوية للمتطلبات العالية (المطلوب اداؤها فى الجزء الرئيسى) ويزداد الحمل فى هذه المرحلة تدريجيا ، ومن خلال ذلك يهيأ الجسم وتزداد سرعة الدورة الدموية ، ويثار عمل التحليل الكيمائى والجهاز الحركى التنظيمى ، ويرتفع فى نفس الوقت العمل الوظيفى للجهاز العصبى المركزى وتساعد عملية الاحماء للجسم الى حد كبير لتلافى الاصابات وتختار التمرينات الجسمانية فى الجزء التمهيدى بحيث تكون :

— لا تتطلب شرحا طويلا ولا تطويل فى أداء النموذج •

— تؤدى الى تهيئة كاملة فى معظم العضلات وتعطى اثارة متناسبة للعمل •

ويجب أن تحضر الاشكال التنظيمية للمجموعة فى هذا الجزء قبل بداية الوحدة وحتى يمكن الوصول الى الاستخدام الامثل للممارسة لكل المشتركين ما أمكن •

وتكرر التمرينات القصيرة الدوام والمتعددة الاتجاهات ، وبالتالى يكون من الممكن التهيئة الدافعة لممارسة العمل السهل ، وينصح كعمل مثير باقامة بعض الاشكال للمسابقات المختلفة ، ومن الممكن أن تتمثل تمرينات الحماء فى الاشكال الآتية :

— تمرينات الجرى باختلاف طرقها • جرى فى الساحات — حواجز جرى (زمن معين) •

— تمرينات الجمباز (اذا أمكن استخدام الاجهزة) •

— ألعاب صغيرة (القفز من السلالم — التسلق — التعلق — تمرينات على عقل الحائط — تمرينات أرضية — تنطيط الكرة — أو المشى مع الغناء) •

ويتطلب الواجب الاساسى فى الجزء التمهيدى احماء خاص للجسم، ومن الممكن الحصول عليه من خلال تمرينات الاطالة والحركة للعضلات المطلوب التركيز عليها فى الجزء الرئيسى ، ومن الضرورى التحضير بتمرينات القوة والسرعة من خلال التمرينات البدنية الخاصة بذلك حتى يمكن اثارة المراكز العصبية فى الجهاز العصبى المركزى • والعلاقات المتغيرة بين أسلوب الاثارة والعوائق ، وحتى يمكن تولد ارتفاع ايجابى للنشاط الوظيفى داخل الجسم •

ويتعلق زمن الاحماء أو الجزء التمهيدى بالظروف المحيطة بالجو ، أى انه كلما كان الجو باردا طالت مدة هذا الجزء وينظم تحديد جرعات الحمل والراحة فى هذا الجزء بحيث لا تظهر أى أعراض للتعب ، ويحاول باستمرار أن تكون فترة الانتقال للجزء الرئيسى بطريقة سريعة بدون توقف •

جزء الوحدة الرئيسى :

يخدم جزء الوحدة الرئيسى اكتمال السمات الحركية للجسم • وحينما يتتابع فى هذا الجزء العمل فى أداء التمرينات بحمل عال ، فانه يؤدى الى تعلم تمرينات جديدة ، وتثبيت واستخدام للعناصر المعروفة من قبل • ويجب أن تستخدم الاشكال الحديثة فى أداء التمرينات (التدريب الدائرى — تدريب المحطات — الواجبات الاضافية) وينصح بتنفيذ تمرينات سهلة بالاضافة الى تغيير التمرينات والمجموعات العضلية العاملة حتى يمكن تلافى تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية •

للجهد لمدة طويلة • ومن الممكن تجنب الحمل الزائد من خلال اقامة أشكال مختلفة من المسابقات والمباريات ، وفى حالة العمل مع اعمار مختلفة ينصح باتباع جرعات فردية لكل حالة من الحالات بذاتها •

وفى حالة تعليم أو توصيل اداء مهارة رياضية سهلة وأساسية فانه يجب محاولة الوصول الى تعلم الشكل الكامل للمهارة أولا ثم تؤدى المسابقات لرفع مستوى الاداء وزيادة سرعته فى ظروف المباريات ، بالاضافة الى العمل على اكتمال قوة الارادة والسمات الشخصية • ويجب أن تسبق تمرينات السرعة تمرينات القوة والجلد فى حالة تنمية السمات الحركية ، كما يراعى أن تؤدى التمرينات التى تحتاج لمتطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلى العصبى وتعلم العناصر المهارية والخططية فى النصف الاول من الجزء الرئيسى ، وبالتالى يمكن تعلمها وتثبيتها بسهولة ، لأن الجهاز العصبى يكون ما يزال غير مجهد •

جزء الوحدة الختامى :

وعلى عكس حصص التربية البدنية بالمدرسة لا يتطلب من وحدة الممارسة الحركية لرياضة أوقات الفراغ ضرورة الوصول الى أعلى حمل • لذا فانه لا يلزم العمل على الوصول الى أقصى مستوى للمشترك • ففى الوحدة يمكن أن يعطى زيادة فى الحمل بحيث يستطيع الجسم بعد فترة قصيرة العودة الى حالة الاستشفاء ، ومن خلال ذلك يتكيف الممارس وتعتبر كعملية مثيرة نسبيا، ويزيد اقتناع الرياضى بهذه الوحدة التدريبية•

وتختار التمرينات الجسمانية فى الجزء الختامى للوحدة بحيث تزيد من عمليات اهتمام اللاعب ولا تنفره من أدائها ، بل وتعمل على امكانية قيامه بأدائها مرة أخرى وبنفسه ، وكمثال لذلك مسابقات الفرق ، الالعاب الصغيرة ، تمرينات الجمباز ، ألعاب توقيتية ، أشكال التتابعات (كلما أمكن بالادوات المستخدمة فى الجزء الرئيسى) اعطاء نماذج للمهارة التى اجيد تعلمها — غناء ورقص وتمرينات حرة — السباحة بطرقها المختلفة •

ويجب أن يراعى فى مسابقات القوة ونظام التدريب الدائرى أن تكون التمرينات المؤداة شاملة ، وأن ينفذ فى الجزء الختامى النواحى التربوية والنفسية ، كما انه يجب تقييم المستوى الذى وصل اليه المشترك، والنتائج التى حققها ، والتعرف على المستويات الضعيفة ومدى تقدمها ، والعمل على زيادة الاهتمام بها ، بعد عدد من الساعات التى أداها • كما يراعى أيضا فى وضع الجزء الختامى من وحدة الممارسة أن يكون هناك شرح قصير لتحديد المستوى الوظيفى فى مجموعات التمرينات والطرق المستخدمة والمسابقات ، ولكن ليس بصفة مستمرة أو مكررة وتعتبر مثل هذه التفسيرات كتحضير أساسى للوحدات التالية • ويجب فيها أن تثير المشترك للقراءة فى الجرائد الرياضية والكتب ومتابعة برامج الراديو والتليفزيون ، وزيادة العروض والمسابقات الرياضية والممارسة الذاتية للعمل الرياضى • كما أنه فى نفس الوقت توضع التمرينات المنزلية واضافة الدوافع المؤثرة لممارستها حتى يمارسها المشترك مع اقتناعه العميق بمدى أهميتها • ومن الممكن اعطاء تلميح سريع لمحتويات الوحدة التالية أو للحياة الجماعية للمجموعة (مباراة جماعية — ترحال فى اتجاه معين — زيادة عرض ثقافى أو عمل اجتماعى — رحلة الى مكان خلوى) وتنتهى الوحدة التدريبية بصيحة رياضية ، ومرة أخرى تقف المجموعة فى اصطفاف وتؤدى معا تحية رياضية أو تنتهى العمل الرياضى بأغنية ما • ويترك المكان الرياضى كما يجب أن يستخدمه كل المشتركين •

أسلوب وضع الحمل والراحة :

يجب فى سريان العمل الحركى فى وحدة رياضة الترويح وأوقات الفراغ أن يتدرج الحمل ، ولكنه فى نفس الوقت يزداد باستمرار • وهو يصل الى أعلى مستوى له فى الجزء الرئيسى • وعن طريق تغيير الحمل على مجموعات العضلات العاملة يمكن دفع العمل الوظيفى للجسم ، ويجب أن تنتظم وترشد طريقة أداء التمرينات الحرة •

وتحضير وحدات العمل الحركى يتطلب أسلوبا معينا لتخطيط الحمل والراحة • وهنا تكون المتطلبات كلما أمكن حسب قدرات المستوى الفردى،

ومن خلال الجرعات المختلفة (دوام الاثارة ــ قوة الاثارة ــ فترات الراحة) • ويمكن لبعض المشتركين القيام بواجبات اضافية والبعض الاخر لا تعطى له مثل هذه الواجبات حسب الحالة الرياضية والصحية التى يصل اليها المشترك •

والاشكال الحديثة للعمل الرياضى تعطى زيادة فى الايجابية للعامل التعليمى والتربوى ، والاستخدام الامثل للزمن يكون من خلال الطرق المناسبة لتقسيم المجموعات ، تعيين مساعدين ، أو استخدام نظام البرمجة الخاصة عن طريق نظام الكروت •

والحساسية تجاه العمل ترتبط ارتباطا كبيرا ، بمحتويات وحدة الممارسة ، فيجب أن تشتمل الساعة على حوافز كثيرة تبعث على حياة الانتصار واظهار كثير من الدوافع التى تؤثر بدرجة كبيرة على ممارسة المشترك وأدائه فى المسابقات والمباريات وتعطى المباريات دفعات كثيرة لاكتمال القوة النفسية والجسمانية •

الفصل الثالث

قضــايا الترويح وأوقات الفـــراغ

- الرياضة للجميـــع
- الرياضة لكبار الســـن
- الســـياحة
- الالعاب الكمبيوترية
- وقت الفراغ والترويح فى الدول العربية
- المعوقون والترويح
- العلاقة بين التكنولوجيا والبطالة والترويح فى المجتمعات الصناعية
- العلاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويح فى المجتمعات الصناعية
- النشاطات الرياضـــية

الرياضة للجميع

وهى الندوة العربية الثالثة للرياضة للجميع والمنعقدة فى مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية فى الفترة من ١٠–١٢/١٢/١٩٨٢ م ، فقد أوصت الدول المشتركة فى هذه الندوة بأن يكون تعريف الرياضة للجميع على النحو التالى :

« اتاحة الفرص لكل فرد ليمارس بدافع من ذاته قدرا من النشاط الحركى حسب رغبته وحاجاته وفى حدود قدراته .

كما أوصت الندوة بتحديد أهداف الرياضة للجميع فى الدول العربية وفقا لما يلى :

١ – تلبية الحد الادنى – على الاقل – من حاجة الجسم للحركة والنشاط .

٢ – مواجهة التأثيرات الضارة الناجمة عن طابع الحياة الحديثة والوقاية من أمراض العصر .

٣ – النهوض بمستوى قدرات الفرد البدنية وكفاءته الوظيفية بما يخدم رفع معدلات الانتاج .

٤ – تحقيق الاتزان النفسى والاجتماعى .

٥ – اعداد وتعبئة الطاقات البشرية فى الوطن العربى للدفاع عن الارض العربية وحماية مقدساتها .

وفى ضوء المناقشات ونتائج الدراسات التى تناولت الرياضة للجميع بالبحث ، أوصت الندوة بما يلى :

١ — الاهتمام برياضة المعوقين حتى تتاح لهم الفرص في المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع ، مع ضرورة رفع هذه التوصية الى مجلس وزراء الشباب والرياضة العرب لزيادة الاهتمام بتوفير الانشطة الرياضية لهم ، وضرورة العمل على تكوين اتحاد عربى لرعاية هذه الرياضة .

٢ — أن تقوم الجامعة العربية باصدار كتيبات ومطبوعات للالعاب والرياضات الشعبية العربية وحث الدول العربية للاهتمام بهذه الرياضات الشعبية وتشجيع المواطنين على ممارستها .

٣ — التأكيد على أهمية نشر الرياضة للجميع مع الاهتمام بمرحلتى الطفولة المبكرة وكبار السن .

٤ — ضرورة الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة داخل وخارج المناهج الدراسية وفى جميع مراحل التعليم فى الوطن العربى .

٥ — ضرورة قيام الجامعة العربية بتوحيد المصطلحات المستخدمة فى المجال الرياضى والرياضة للجميع لاعداد مرجع علمى لهذه المصطلحات.

وكذلك أوصت الندوة بالتوصيات التالية ، بغرض تنشيط الرياضة للجميع فى الوطن العربى :

— اصدار التشريعات اللازمة لذلك .

— التمويل الكافى لهذه الحركة .

— اعداد وزيادة الكوادر المتخصصة فى هذا المجال .

— تنظيم البرامج لتلبى رغبات الاعمار المختلفة والقدرات المتنوعة ووفقا لظروف وتقاليد كل مجتمع .

— اعداد خطة اعلامية شاملة يشترك فيها علماء الدين والفكر والاعلام .

— توفير الامكانات وتهيئة الاماكن المناسبة فى مختلف احياء المدن والقرى ، وقيام الاندية والمراكز بتخصيص الاوقات المناسبة لممارسة أنشطة الرياضة للجميع ضمن برامجها اليومية .

الرياضة لكبار السن

يتزايد الآن اهتمام الدول المتحضرة بالترويح حيث أصبح حاجة ملحة فى الحياة العصرية • ويأخذ الترويح مظاهر متعددة من أهمها الترويح البدنى الذى يساعد الفرد على المحافظة على صحته بدنيا وعقليا ونفسيا ، واكتساب صفات اجتماعية نتيجة تعامله مع الآخرين •

وتعتمد الطريقة التى يعيش بها الأفراد على ما اكتسبوه فى الصغر، فكيفية شغل وقت الفراغ فى سن ٣٠ تحدد غالبا الطريقة التى سيسير عليها الانسان فى سن ٤٥ أو ٦٥ سنة أى انها عادة تكتسب •

وقطاع كبار السن من المواطنين هو بلا شك من القطاعات الهامة ، خاصة وأن أفراده شاغلين للاماكن القيادية فى المجتمع وأصحاب القرار المؤثر فى مدى تقدمه وتطوره •

والارهاق هو الذى يخفض من قدرة الافراد فيجعلهم أضعف من الظروف ، أصغر من المصاعب ، خاصة ان لم يستفيدوا من أوقات فراغهم فى استعادة نشاطهم وحيويتهم ، ويرى « كلارك » (Clark) أن النشاط الترويحى البدنى يساعد على الحماية من الأمراض الوراثية وأمراض القلب ، وخصوصا هؤلاء المعرضون للاصابة بأمراض الاوعية الدموية ، كما انه يعتبر وقاية ضد أى أمراض فجائية •

وقد سجل كل من « ادامز وديفريز » (Adams and Devries) و«سيدنى» (Sidney) قلة فى عدد نبضات القلب تراوحت بين ٣ــ٤ دقات فى الدقيقة بعد النشاط البدنى المنتظم، كما سجل كل من «بيوكولا واستون» Buccola and Stone و« ستاسفورد » (Stasford) نقص فى ضغط الدم الانقباضى أثناء الراحة بلغ فى بعض الحالات حوالى ٢٠ ملم، وكذلك

فى ضغط الاكسوجين ، ووجد اسماعيل والنجار Ismail and El-Naggar فى دراسة واسعة النطاق تحسنا واضحا فى المقدرة على استهلاك الاوكسوجين • فقد زاد الحد اقصى بنسبة ٧٪ وقل الحد الاقل من الاقصى ، والذى يقاس بتثبيت الحمل ، بنسبة ٣٪ •

وقد أفادت الكثير من البحوث والدراسات أن ممارسة النشاط الترويحى البدنى المنتظم يؤدى الى تغيرات مرغوبة فى تكوين الجسم ، فقد أثبتت الدراسة التى قام بها « بيوكولا » (Buccola) وكذا « كمال درويش وآخرون » لكبار السن أن ممارسة الانشطة الترويحية البدنية تقلل من مساحة سطح الجسم (سمك طبقة الدهن تحت الجلد) والوزن • وقد وجد « سيدنى وآخرون » (Sidney Etal) نقص فى سمك الدهن يتراوح من ٦ر١ ملم ، ٤ر٢ ملم ، ٣ر٣ ملم بعد ٧ ، ١٤ ، ٥٢ أسبوع من النشاط البدنى وكان هذا النقص متساوى بين الرجال والنساء ، كما سجل « ديفريز » (Devries) نقص فى وزن الجسم والنسبة المئوية للدهن بمتوسط قدره ٩ر٠ كجم ، ٩ر٠٪ فى الذكور بعد التدريب لمدة ٤٢ أسبوعا •

وتشير الكثير من الدراسات الى أهمية ممارسة النشاط الترويحى البدنى فى رفع كفاءة الاجهزة الداخلية الحيوية فقد سجل « بينستاد » (Benestad) زيادة فى حجم الدم الكلى والهيموجلوبين الكلى ، كما وجد « سيومينين وآخرون » (Suominen et al.) زيادة تركيز سكر العضلات (جليكوجين) • كذلك سجل « سيدنى وشيبرد » Sidney and Shepard نقص فى مستوى حامض اللاكتيك فى الدم ، وهو يدل على القدرة على التكيف على الاداء بطريقة اقتصادية ، وقد وجد « وايت واسماعيل وبرادلى White, Ismail and Bradly نقص فى مستوى الانسولين أثناء النشاط البدنى، ونزعه الى زيادة تركيز الجلوكوز فى الدم • وأورد « لوبشتين واسماعيل والنجار » (Lobstein, Ismail and El-Naggar) ان النشاط البدنى المنتظم على مستوى حمل متوسط يعمل على تحسين مستوى الكلوسترول والليبوبروتين فى الدم ، وبالتالى يؤدى الى تقليل نسبة التعرض للاصابة بأمراض القلب •

ويرى « هورماشيا » (Hormachea) انه ليس هناك جدال على أن قيمة الانشطة الترويحية البدنية ومساهماتها فى رفع اللياقة البدنية • ويعتقد « كارلسون » Carlson أن القيمة الاكثر وضوحا لانواع كثيرة من الانشطة الترويحية هى المساهمة فى تحسن حالة الفرد وكيانه ، حيث تشبع الرغبة فى التخلص من الطاقة الزائدة وتنمى النغمة العضلية ، وتساعد على زيادة القوة والتوافق وتعدد القدرات • وتشير الدراسة التى قام بها « كمال درويش » الى أهمية ممارسة الانشطة الترويحية البدنية فى رفع مستوى اللياقة البدنية ، كما وجد « النجار واسماعيل » El-Naggar and Ismail زيادة فى اللياقة البدنية بنسبة ٤٪ بعد الاشتراك فى برنامج للنشاط البدنى لمدة ٤ شهور اشتمل على المشى والجرى والتمرينات السويدية •

وقد أشارت بعض الدراسات الى أن الانشطة الترويحية البدنية مجددة للنشاط العقلى ، فقد سجل « بول وبوندروف » (Powell and Pohndrof) تحسنا فى الاداء العقلى لدى مجموعة من كبار السن اشتركت فى برنامج لرفع مستوى اللياقة البدنية وتوصل « السيد واسماعيل ويونج » El sayed, Ismail and Young الى أن النشاط البدنى المنتظم يؤدى الى تحسن مستوى الاداء الادراكى لدى الافراد المسنين •

ويرى « هورماشيا » (Hormachea) انه ليس هناك جدال على قيمة الانشطة الترويحية البدنية ومساهماتها فى الناحية النفسية ، وقد وجد الاطباء النفسيون أن الاشتراك فى الانشطة الترويحية البدنية يساعد على استعادة الشفاء بصورة أسرع • ويشير « الكسندر » (Alexender) الى أن الانشطة الترويحية البدنية من العوامل الفعالة فى ازالة التوتر العصبى والاجهاد النفسى ، بدلا من الدواء الذى قد يزيد من حدة هذا التوتر • ويضيف « هيود » (Heywood) ان الانشطة الترويحية البدنية لكبار السن تخلص من الضغط العصبى والتوتر والقلق لأنها مجددة للنشاط الجسدى والعقلى ، وقد أثبت فى دراسته أن النشاط

الترويحى البدنى يعتبر المصدر القوى الذى يعمل على صيانة الجسم فسيولوجيا ونفسيا ويساعد على الاتزان العام •

وأورد كل من « بيوكولا واستون » (Buccola and Stone) أن الافراد الذين تدربوا بدنيا بانتظام أظهروا زيادة فى الثقة بأنفسهم والاحساس بالطمأنينة ، وسجل « اسماعيل ويونج »Ismail and Young تحسن فى الثبات الانفعالى والاسترخاء النفسى نتيجة ممارسة النشاط البدنى المنتظم • كما وجد « مورجن » (Morgan) ان الانتظام فى ممارسة النشاط البدنى يؤدى الى تقليل مستوى القلق والاحباط بطريقة ملحوظة• وسجل «النجار واسماعيل » El-Naggar and Ismail تحسنا فى الاتزان الانفعالى وقلة فى الانبساطية بعد الاشتراك فى برنامج للنشاط البدنى لمدة ٤ أشهر •

وخلاصة نتائج هذه الدراسات والبحوث تشير الى أن تأثير ممارسة الانشطة الترويحية البدنية على افراد كبار السن هو تأثر مركب ومكثف ، يشمل كافة الجوانب الحيوية • فالتحسن فى المستوى البدنى يصحبه تحسن فى الخصائص الفسيولوجية التى هى بالتالى تتوافق مع التحسن فى مركبات الدم الحيوية ، وكذلك يؤدى لتحسن فى مستوى الاداء العقلى وتقدم عمليات الادراك ، وهذا ينعكس على تحسن السمات الشخصية التى تقود بالتالى الى تنمية الخصائص الاجتماعية للانسان •

ان الخدمات الترويحية لكبار السن واجب انسانى ، بل هو حق لهؤلاء المواطنين ممن أدوا ومازالوا يؤدون الكثير من الخدمات وأفنوا شبابهم فى سبيل رقى مجتمعاتهم ، ولعل المدخل العلمى لتخطيط الخدمات الترويحية لكبار السن هو التعرف على اهتمامات هذه الفترة العمرية بالنسبة لانشطة وقت الفراغ والترويح بأنواعه المختلفة ، وأيضا يجب التعرف على العوامل والمتغيرات الهامة المؤثرة فى حجم ودرجة ممارسة هذه الانشطة ، فمما لا شك فيه أن هناك عوامل معينة تؤثر بدرجة أو أخرى فى اهتمامات كبار السن بالترويح وأنشطة الفراغ كالسن والجنس

والحالة الاجتماعية وعدد الاولاد وطبيعة الوظائف والاعمال التى يقومون بهـــا •

وفيما يلى بعض البحوث والدراسات التى تمت فى هذا المجال :

١ ـــ دراسات أجريت فى الترويح الرياضى وعلاقته بالصحة العـــــامة لمتوسطى العمر وكبار السن :

١ ـــ قام كمال درويش وآخرون بدراسة عن أثر مزاولة التمرينات البدنية على كفاءة القلب بين معتزلى الرياضة من متوسطى العمر بمصر • وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة أثر ممارسة الأنشطة البدنية على كفاءة القلب بين معتزلى الرياضة • وقد صنفت العينة الى مجموعتين ، مجموعة تجريبية مزاولة للانشطة البدنية ومجموعة ضـــابطة لا تزاول أنشطة بدنية ، وأجرى برنامج بدنى تدريبى طوال ستة أشهر وقد تم أخذ فحوصات طبية قبل وبعد أداء البرنامج •

واتضح أنه نتيجة للبرنامج أمكن التخفيف من حدة آلام الصـــــدر وارتفاع الضغط وسرعة النبض وحدوث الجلطة الدموية بالقلب وانخفاض نسبة الكولسترول والجليسريدات الثلاثة فى مصل الدم وكذلك انخفاض مستوى السكر فى الدم ويستمر هذا الانخفاض المميز بدلالة احصائية بازدياد فترة التدريب مع وجود زيادة فى كفاءة الكبد ـــ وأوصى الباحث بضرورة مزاولة الرياضة لمتوسطى العمر وانشاء مراكز لممارسة الانشطة الرياضية بالمؤسسات •

٢ ـــ كما أجرى كمال درويش وآخرون دراسة على بعض المتغيرات الانثروبولوجية والهيماتولوجية لمزاولى الرياضة من متوســـطى العمر المصريين وعددهم (٤٥) فردا تم اختيارهم من مدربى الانواع المختلفة للرياضة من أربعة أندية بالقاهرة • ثم أخذت مجموعة ضابطة من نفس السن لا يزاول أفرادها الرياضة • وتم أخذ المقاييس الانثروبولوجية ووظائف الرئة وتقدير نسبة الهيموجلوبين بالدم وعدد كرات الدم بنوعيها

البيضاء والحمراء وتم تنفيذ برنامج رياضى عليهم لمدة ستة أشهر على المجموعات التجريبية ثم تم القياس مرة أخرى وأظهرت النتائج أن عادة التدخين تقل فى المجموعة الرياضية عنه فى المجموعة التى لا تزاول رياضة كما تقل مساحة سطح الجسم — سمك طبقة الدهن تحت الجلد — وانخفاض مميز فى نسب الهيموجلوبين وعدد كرات الدم الحمراء يكون ملحوظا بعد انتهاء البرنامج التدريبى بينما لا يتأثر عـــدد كرات الدم البيضاء •

٣ — فى بحث لكمال درويش وآخرون « ممارسة الرياضة للترويح عن النفس فى أوقات الفراغ وتأثيرها على الصحة بين متوسطى العمر من العمال المصريين » •

وكانت العينة فى ٥٠٠ عامل من متوسطى العمر (٣٥—٤٥ سنة) تم اختيارهم عشوائيا ٢٥٠ عامل من عمـــال شركة الحديد والصـــلب المصرية كنموذج لاحدى الصناعات الثقيلة ، ٢٥٠ عامل من عمال شركة مصر للادوية والمستحضرات الطبية كنموذج لاحدى الصناعات الخفيفة •

وأوضحت النتائج أن ممارسة النشاط الترويحى البدنى تقـــلل من نسبة انتشار الامراض التى تؤثر فى متوسطى العمر من العمـــال المصريين مثل أمراض الاســـنان واللثة والعيون والامـــراض الطفيلية والحوادث وفقر الدم والفتق والزلال فى البول والدوالى فى الســـاقين وقد أوصى الباحثون بضرورة مزاولة الرياضة وانشاء مراكز للانشـــطة الترويحية فى المصانع والارشاد الصحى بين العاملين فى الصـــناعة بواسطة طبيب المصنع لتوضيح كيفية الاستفادة بأوقات الفراغ والترويح عن النفس بممارسة الرياضة لتقليل نسبة انتشار الامراض •

٤ — وقامت عفاف شحاته بدراسة بعنوان « برنامج تمرينـــات بدنية مقترح لكبار السن بالمؤسسات فى محافظة الاسكندرية » وكان الهدف من الدراسة وضع برنامج تمرينات بدنية شاملة للمرحلة السنية ٦٠ عاما فأكثر ومعرفة فاعلية برنامج التمرينات فى المقدرة الوظيفيـــة

لبعض أجهزة الجسم الداخلية لكبار السن والحالة الصحية العامة وتوصلت الباحثة من خلال دراستها الى توصيات خاصة بكليات التربية الرياضية ووزارة الشئون الاجتماعية وتوصيات يمكن وضعها لبرنامج التثقيف الصحى للافراد ، كما أوصت بتوفير القادة الرياضيين القادرين على العمل فى هذا المجال ووضع البرامج المختلفة التى تخدم كبار السن ، وتوفير الامكانيات المادية والبشرية الخاصة بممارسة الانشطة الرياضية داخل المؤسسات •

٥ — كما قامت محاسن السيد بدراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للافراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين بهدف معرفة أثر ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية المختلفة على الصحة العامة للمسنين وتحديد أنواع الانشطة المناسبة لهم • وقد اشتملت العينة على ١٠٠ رياضى فوق سن الستين ، ١٠٠ فرد غير رياضى فوق سن الستين وبذا أصبح حجم العينة (٢٠٠) فردا • وقد أثبتت النتائج أن الحالة الصحية العامة للافراد الرياضيين أحسن منها لغير الرياضيين ، بجانب اجماع جميع أفراد العينة على ضرورة ممارسة الانشطة الرياضية فوق سن الستين هذا بجانب أن مزاولة الانشطة الرياضية يكسب الفرد الصحة والقدرة على مقاومة المرض • ووجد أن الافراد يفضلون الانشطة التالية — المشى — التمرينات — السباحة — التنس — تنس الطاولة بالترتيب السابق •

٦ — قام « بيوكولا » (Buccola) بدراسة عن تأثير الجرى وركوب الدرجات على الناحية الفسيولوجية لكبار السن • وكانت عينة البحث ٦٣ رجل متطوع من سن ٦٠—٧٩ سنة على مجموعتين تجريبيتين اشتركت فى برنامج ١٤ أسبوع جرى وركوب دراجات وقد تم أخذ قياس قبلى وقياس بعدى للقياسات الفسيولوجية • وقد أثبتت النتائج أن هناك دلالة فى زيادة الحد اقصى للاكسوجين كما لوحظت مرونة فى المفاصل لمجموعة الجرى • ودلالة فى انخفاض ضغط الدم ، والوزن ، ونسبة الدهن فى الجسم •

٢ — دراسات أجريت للتعرف على أثر الترويح البدنى على اللياقة البدنية لكبار السن :

١ — قام كمال درويش بدراسة عن أثر ممارسة برنامج رياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن فى وقت الفراغ وكان الهدف من الدراسة معرفة أثر البرنامج الرياضى على عناصر اللياقة البدنية الآتية (القوة — قوة عضلات الرجلين والظهر والقبضة ، التحمل ، الجلد الدورى التنفسى — المرونة — مفاصل العمود الفقرى والرجل والذراع — وقد اشتملت العينة على ٤٠ فردا مقسمين ٢٠ تجريبية ، و٢٠ ضابطة بمتوسط سن ٥٧ سنة • وقد أظهرت النتائج مدى التأثير الايجابى للبرنامج على قوة عضلات الظهر والتحمل والسعة الحيوية ومرونة العمود الفقرى من الأمام والذراعين من الخلف والامام بدلالة احصائية •

٢ — قامت تهانى محمد بدراسة عن أثر الترويح الرياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية عند المسنين بهدف معرفة أثر الترويح على بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية عند المسنين • وقد اشتملت عينة البحث على ٥٠ فردا (٢٥ مسنا و٢٥ مسنة) وكان متوسط العمر ٦٥ عاما للرجال و٦٣ عاما للسيدات • واستمرت التجربة ثلاثة شهور بواقع ٣ ساعات أسبوعيا واشتمل البرنامج على احماء ، تمرينات قوة ومرونة لجميع أعضاء الجسم ، ألعاب صغيرة ، أنشطة فردية وجماعية ، نشاط ختامى هذا بجانب الرحلات والعروض السينمائية والمعسكرات •

وقد أظهرت النتائج زيادة قوة القبضة اليمنى واليسرى ، تنمية السرعة الانتقالية ، تنمية تحمل القوة ، زيادة السعة الحيوية ، بطء سرعة القبض ، اتزان ضغط الدم •

وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بالنشاط الرياضى الترويحى للمسنين، وادخال بعض الدراسات الخاصة بالمسنين فى مناهج كليات التربية الرياضية وامداد دور المسنين بالاخصائيين الرياضيين للعمل مع المسنين وكذا اهتمام النوادى الرياضية بالنشاط الترويحى وتقديم برامج ترويحية لكبار السن •

•

٣ — دراسات أجريت للتعرف على أثر الترويح البدنى على النواحى النفسية والاجتماعية لكبار السن :

١ — قامت ليلى أحمد بدراسة عن الترويح وأثره على المسنين وكان الهدف من الدراسة تشجيع المسن على التأقلم بالحياة الاجتماعية وتكوين علاقات انسانية وكذا رفع الروح المعنويه عن طريق تحسين الحالة النفسية بجانب اعطاء الفرصة للمسن لتقييم قدراته وأيضا رفع كفاءة العمليات الحيوية عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية •

وقد اشتملت العينة على ٤٠ مسنا ومسنة وتراوح سن العينة من ٦٠—٧٠ سنة وقد طبق على العينة برنامج ترويحى على فترة طولها ٣٦ ساعة مع استخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة • وقد أظهرت النتائج تحسن الحالة النفسية لدى المسنين وتخفيف حدة التوتر وكفاءة العمليات الحيوية والقيام بكثير من العمليات الحيوية بأدنى درجة من التعب •

٢ — كما قامت اقبال عبد الدايم بدراسة عن أثر النشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى لكبار السن وكانت الدراسة تهدف الى التعرف على أثر النشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى للافراد بعد سن الستين •

وقد صممت الباحثة مقياس للتكيف لكبار السن وشمل أربعة جوانب تقيس فى مجموعها التكيف النفسى والاجتماعى • وقد أخذت العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم وضع برنامج اشتمل على ٦٠ وحدة تدريبية تم تطبيقه على ٣ شهور بواقع أربعة مرات أسبوعيا واشتمل البرنامج على مشى ، جرى خفيف ، تمرينات ، ألعاب ترويحية ، وقد أثبتت النتائج تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة فى التوافق الاجتماعى والتوافق الصحى والتوافق المنزلى •

٣ — قام « ثورسون » (Thorsen) **بدراسة عن الحالةالاجتماعية** سلوك وقت الفراغ التى تؤثر على الرياضيين المتقاعدين بعد سن المعاش• وكان من أهم العوامل التى استند عليها فى هذه الدراسة الآتى :

١ — اتجاهات وقت الترويح والعمل وعلاقاتها الايجابية بالرضا عن الحيـــاة •

٢ — الاشتراك فى أنشطة وقت الفراغ وقسمت حسب ارتباطها بالرضا عن الحياة •

وأجريت الدراسة على عينة من المتقاعدين قوامها ٢٧٦ رجل وأمرأة من المجتمع الاصلى وهم المتقاعدين من احدى المؤسسات •

وقد احتوى الاستفتاء على :

١ — أنشطة خاصة بوقت الفراغ •

٢ — مقياس الرضا عن الحياة •

٣ — ١٦ سؤال عن الاتجاهات نحو وقت الفراغ والعمل •

٤ — أسئلة خاصة بالجانب الاجتماعى •

وقد حللت البيانات بواسطة ايجاد العلاقات ، واستخدام معاملات الانحدار والتحليل العاملى وقد دلت النتائج على :

١ — توجد علاقة ايجابية بين الاتجاه نحو وقت الفراغ والرضا عن الحياة •

٢ — الاتجاهات الايجابية نحو العمل أقل أهمية من الرضا عن الحياة •

٣ — الاشتراك الكلى فى ممارسة الانشطة قبل وبعد سن التقاعد لها دلالة واضحة بعلاقتها بالرضا عن الحياة •

٤ — قامت « ماكلين » (Maclean) بدراسة عن ممارسة الانشطة الرياضية فى الماضى والحاضر على عينة قوامها ٧٣ من كبار السن وقد اختيرت عينة البحث عشوائيا من ١٠٠ ضاحية وكانت نتـــائج البحث كالآتى :

•

١ — لا توجد علاقة دالة بين عدد الانشطة التى يشترك فيها الافراد وكل من العوامل الآتية : التعليم — محل الاقامة — سن الاحالة على المعاش (التقاعد) — الاتجاهات العقلية •

٢ — هناك علاقة دالة بين عدد الانشطة التى يشترك فيها أفراد عينة البحث والعوامل الآتية : الصحة — الحالة الاجتماعية (أعزب — متزوج) — الدخل •

٥ — قام يونج واسماعيل (Young and Ismail) بدراسة مقارنة عن بعض العوامل النفسية والفسيولوجية لكبار السن وكان الهدف من الدراسة المقارنة بين التمرينات المنظمة وغير المنظمة على بعض القياسات النفسية والفسيولوجية على مدى أربع سنوات • واشتملت عينة البحث على (٤٨) مشترك فى برنامج اللياقة البدنية ببوردو سنة ١٩٧١ ، واشتملت النتائج على :

١ — المجموعة المنتظمة أظهرت دلالة فى التقدم فى اللياقة البدنية خلال الاربع سنوات •

٢ — فى القياس القبلى والبعدى أظهرت المجموعة المنتظمة ازدياد فى الثقة عن المجموعة الاخرى •

٣ — العلاقة بين اللياقة البدنية والثقة بالنفس ثابتة •

ويضيف الباحثان أن العلاقة التى ظهرت بين اللياقة والثقة ، كذلك الاستقرار النفسى الذى ظهر نتيجة الانتظام فى الممارسة يعكس أثر ممارسة الانشطة مدى الحياة على المواد الكيميائية فى الجسم •

٤ — دراسات أجريت للتعرف على نوع النشاط الترويحى المفضل لكبار السن :

١ — قام « زيوروسكى » (zisorowski) بدراسة عن أثر كبر السن على الحياة الترويحية على عينة من السيدات والرجال فوق سن ٥٠ ممن قدموا بيانات عن الانشطة الترويحية التى مارسوها فى سن الاربعين حتى وقتهم الحاضر •

وقد استخدم استمارة استفتاء تحتوى على ٩٣ نشاطاً ترويحيا ، وقد سألت عينة البحث أن تختار الانشطة التى كانت تمارسها فى سن الاربعين والانشطة التى مازالوا يمارسونها حتى وقت استلامهم استمارة الاستبيان •

كما تضمنت الاستمارة هل كانت هذه الممارسة بمفرده أو بواسطة مجموعات وهل كانت هناك تعليمات من مدربين أو خلافه أو بمفردهم وكانت من نتائج البحث :

١ — من أهم الانشطة التى نالت أكبر عدد ٦٠٪ تقل فيه نسبة المشاركة والاهمية والاستمرارية فى الانشطة الترويحية تلك الانشطة التى تتميز بالقوة البدنية كالمنازلات والالعاب الجماعية •

٢ — أما الانشطة التى تشارك فيها العائلة — الانشطة الاجتماعية فكانت تقل بنسبة بسيطة كلما زاد العمر •

٢ — كما قام « بلى » (Baley) بدراسة عن المسنين لاكتشاف طريقة لتقدير تأثير وقت الفراغ للرجال باختبار عاداتهم الترويحية على درجات مختلفة من العمر وقد استخدم الاستفتاء كطريقة لجمع بيانات البحث وكانت عينة البحث مكونة من ٣٠٠٠ رجل أجابوا على الاستفتاء المكون من ٦٧ نشاط ترويحى وقد استخدمت الادوات التالية لجمع البيانات :

١ — استمارة استبيان •

٢— عمل مقابلات واتصالات مباشرة بالمسنين •

٣ — اتصالات مع المهتمين بالمسنين لمعرفة مشاكل المسنين •

٤ — دراسة للتطورات ومعرفة الجديد فى مستوى التعلم والعلوم التى تدرس للمسنين •

وقد أسفرت النتائج على :

١ — كلما زاد العمر قل الميل الى ممارسة الانشـــطة الترويحية وقل بعد الاكترات تجاه زيادة عدد الانشطة •

٢ — لوحظ أن هناك زيادة فى عدد الرجال الذين يفضلون الأنشطة التى يستمتعون بها اما بمفردهم أو مع شخص آخر •

٣ — كلما زاد السن كلما قل طبيعة الانشطة التى تتميز بالنشاط والحركة وزادت الانشطة المتوسطة التى تميل للجلوس والراحة •

٣ — قام « هوار » (Hoar) بدراسة النشاط فى الوقت الحر على ٢٠٠ شخص من كبار السن وقد وجد آن ٤١٪ من الاجابات لديها قليل من الوقت الحر يوميا بينما ٥ر٣٨٪ قدروا أن اليوم كله حر فراغ ، ٢٠٪ عندهم نصف اليوم حر •

وقد وجد « هوار » كلما زاد السن يبدو التركيز على الانشطة التى تتطلب جهد بدنى قليل ويزيد الطلب على الانشطة اجتماعية التى تتميز بالمجهود الجسمانى البسيط ووجد أن أحب الانشطة البدنية : المشى ، صيد السمك ، الجولف ، البولينج •

٤ — كما قام « كامبل » (Campell) بدراسة عن وقت الفراغ لاربع مجموعات سنية مختلفة (٢٠—٢٩) ، (٣٠—٣٩) ، (٤٠—٤٩) وما فوق ذلك بالنسبة للمجموعة الرابعة ، وكان الاساس هو اشتراكهم الفعلى فى الانشطة ككل وليس نشاط معين • وقد قسم العينة لاربع مجموعات ليقرر اذا ما كان هناك دلالة فى فترة زمنية معينة أو فى مرحلة سنية معينة يحدث تحول أو تغير فى ممارسة أنشطة وقت الفراغ بتقدم السن وقد قام بدراسة الفروق بين المجموعات — ودلت النتائج على وجود فروق بين الاربع مجموعات •

— كلما زاد العمر كلما قلت الرغبة لممارسة الانشطة التى تتميز بالقوة البدنية وتزيد الانشطة الاجتماعية •

— رياضة الجولف أظهرت دلالة فى الزيادة فى الممارسة كلما زاد السن •

٥ — قام « جوردن » (Gorden) بدراسة عن أوجه التشابه بين كبار السن وصغار السن عند ممارسة الانشطة الترويحية • وكانت نتائج البحث كالآتى :

— كبار السن يمارسون نفس الانشطة التى يمارسها صغار السن مع اختلاف مقابيس الجسم •

— فى بعض الانشطة كصيد السمك ، والصيد ، والذهاب للسينما تتميز صغار السن بممارسة هذه الانشطة •

— أما السباحة وزيارة المتاحف والعزف على الآلات الموسيقية مع أنها منتشرة بين صغار السن ولكن كبار السن فى هذه الدراسة أظهروا ميل نحو ممارسة هذه الانشطة •

٦ — قامت عايدة عبدالعزيز بدراسة عن اتجاهات خريجات جامعة انديانا نحو ممارسة الانشطة فى وقت الفراغ ودرجة المشاركة وكان الهدف من الدراسة تحديد نسب مشاركة أربع مجموعات سنية مختلفة من خريجات جامعة انديانا فى وقت الفراغ ، والعلاقة بين عدد المشتركات وأعمارهن ، وكذا تحديد اتجاهاتهن تجاه الانشطة الترويحية والبرامج الجامعية التى تشجع على الممارسة ومدى مساهماتها •

وقد اشتملت العينة على (١٦٠٠) خريجة قسموا أربع مجموعات متساوية العدد للمراحل السنية الآتية (٢١—٣٠) ، (٣١—٤٠) (٤١—٥٠)، (٥١—٦٠) سنة •

وقد أوضحت النتائج أن المشاركة فى الريشة الطائرة والبولنج والجولف ، والتمرينات قد تزداد مع زيادة السن ، والمشاركة فى البلياردو ودفع الجلة وكرة المضرب وتنس الطاولة والتزحلق والرقص الجماعى نقصت بازدياد السن • يوجد تناسب عكسى بين نسبة المساهمة فى الانشطة الترويحية والسن أى أن المساهمة فى كل الانشطة

يميل الى التناقص مع التقــدم فى السـن ، كما ظهر أن المهنـــة لم يكن لها تأثير على ميــل أى من الخريجات تجــاه المشـــاركة فى النشـــاط الترويحى فى أوقات الفراغ • وأرجعت الباحثة هذه النتائج الى عدم التعود على ممارسة الانشطة الترويحية منذ الصغر •

٧ — وفى دراسة تحليلية أعدها فريق بحثى من أعضاء هيئةالتدريس بكلية التربية الرياضـــية للبنين بالقـــاهرة تحت اشراف كمال درويش عن اهتمامات أنشطة وقت الفراغ لكبار السن فى جمهورية مصر العربية على عينة من (٦٤٠ فردا) (٤٦٤) رجال ، (١٧٦) سيدات • لافراد من الجنسين أكبر من ٣٥ سنة تم اختيارهم عشوائيا عمديا من أماكن رعاية أو ايواء كبار السن وبعض الادارات والوزارات والاندية والمقاهى داخل مدينة القاهرة الكبرى • توصلت الدراسة الى الاستخلاصات الآتية :

١ — بالنسبة للانشطة الاعلامية :

احتلت الصحف المرتبة الاولى من حيث الاهمية لافراد عينة البحث حتى سن (٥٠) سنة وذلك للاعزب والمتزوج ويعول حتى أربعة أفــراد وأيضا للوظائف العليا والمتوسطة والموظفات • أما التلفزيون فاحتـــل الاهمية الاولى من (٦٠) سنة فأكثر وكذا بالنسبةللمتزوج وليس لديهأطفال والمتزوج ولديه ٥، ٦ أطفال كما احتل المرتبة الاولى أيضا لارباب المعاشات كما احتل الاستماع الى الراديو المرتبة الاولى من حيث الاهمية للمتزوج ولديه ٦ أطفال فأكثر وللوظائف الدنيا من الرجال ولارباب البيوت من السيدات •

٢ — بالنسبة للانشطة الترويحية :

احتلت الزيارات الاهمية الاولى لافراد عينة البحث من حيث السن وكذا من حيث الحالة الاجتماعية وطبيعة المهنة بالنسبة للسيدات الموظفات منهن أو أرباب المعاشات والوظائف العليا والمتوسطة للرجال • فى حين احتلت الحفلات المرتبة الاولى للوظائف الدنيا للرجال من حيث طبيعة المهنـــة •

*

٣ ـ بالنسبة للانشطة الخلوية :

احتلت زيارة مسقط الرأس الاهمية الاولى حتى سن (٦٠) سنة وكذا الاعزب والمتزوج ولديه من ٣ الى ٤ أطفال والمتزوج ولديه (٦) فأكثر وأرباب المعاشات والوظائف العليا والمتوسطة بالنسبة للرجال حسب طبيعة المهنة والسيدات الموظفات منهن أو ربات البيوت • فى حين جاء الصيد فى المرتبة الاولى من (٥٠) سنة حتى (٦٠) وارتياد الشـــواطىء أكثر من (٦٠) سنة والزراعة للمتزوج وليس لديه أطفال والطهى فى الخلاء للمتزوج ولديه طفل أو طفلان والنزهات البحرية للمتزوج ولديه من ٥ الى ٦ أطفال وأيضا للرجال أصحاب الوظائف الدنيا •

٤ ـ بالنسبة للانشطة الرياضية :

احتلت ممارسة التمرينات الحرة المنزلية المرتبة الاولى حتى سن (٦٠) سنة وأيضا المتزوج والمتزوج ولديه حتى (٤) أطفال وكذا المتزوج والمتزوج ولديه حتى (٦) أطفال وجميع الرجال والسيدات فيما عـدا أرباب المعاشات فى حين أن مشاهدة المباريات فى الملعب احتلت المرتبة الاولى لدى الاعزب والمتزوج ولديه من ٥ الى ٦ أبناء •

٥ ـ بالنسبة للانشطة الثقافية :

جاءت القراءة فى الاهمية الاولى لافراد عينة البحث حتى سن (٤٠) ومن (٥٠) الى أكثر من (٦٠) سنة والمتزوج ولديه حتى طفلين وكـذا المتزوج ولديه من ٥ فأكثر وجميع الوظائف للرجال والسيدات فيما عدا أرباب المعاشات من الرجال وربات البيوت • وجاء الاستماع الى الموسيقى فى المكانة الاولى من حيث الاهمية من سن (٤٠) حتى (٥٠) والاعــزب والمتزوج ولديه من ٣ الى ٤ أطفال وأصحاب المعاشات من الرجال وربات البيوت •

كما أوصت الدراسة بالآتى :

١ ـ ضرورة التخطيط للخدمات الترويحية لكبار السن فى ضــوء ما يبدونه من احتياجات ، وما يحيط بهم من امكانات وتســهيلات فى

المجتمع ، على أن تضطلع بهذه المهمة مراكز البحوث والاقسام الجامعية ذات الاهتمام بدراسة الترويح •

٢ — ضرورة نشر الوعى بأهمية الترويح الرياضى لدى كبار السن وذلك من خلال وسائل الاعلام المختلفة ، وكذلك فى نطاق العمل المهنى الذى يقومون به ، وذلك فى نطاق ما يعرف اليوم ببرامج « التربيــة لأوقات الفراغ » •

٣ — من الاهمية أن تسهم الهيئات والمؤسسات فى تبنى برامج الترويح للعاملين بها من كبار السن ، وذلك كنوع من التيسير المادى على الافراد ، وحتى لا يكون هذا الجانب المادى مشكل أو عائق أمامهم •

٤ — ضرورة ازالة بعض المفاهيم الخاطئــة من اذهان البعض بالنسبة للممارسة الرياضية مثل القول بأن هذه الممارسة كالجــرى والسباحة مثلا لا تكون الا بالنسبة للشباب وصغار السن بسبب تأثيرها الضار على القلب والدورة الدموية لدى الكبار •• وازالة هذه المفاهيم يحتاج الى أمرين :

(أ) الوعى بالتأثيرات الفسيولوجية للنشاط البدنى •

(ب) التأثير بالقدوة من خلال بعض القيادات الريادية فى المجتمع ومن خلال برامج للجرى الجماعى مثلا •

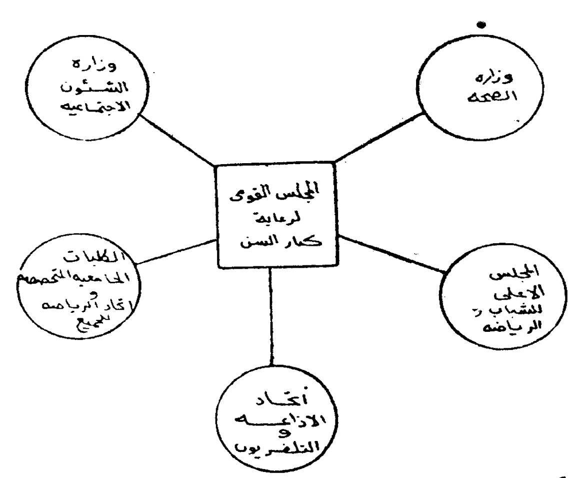
٥ — اعداد دليل للممارسة الرياضية والترويحية لمختلف فئــات الشعب وللاعمار المختلفة بحيث يستفيد منه كل من يرغب فى ممارسة الرياضة ، وتساعد على تعميمه جميع وسائل الاعلام المقروءة والمسموعة والمرئية •

٦ — أهمية اجراء مزيد من البحوث العلمية ، من قبل هيئـــات ومراكز البحث الطبى والرياضى وشئون البيئة ، وعلوم النفس والاجتماع والاقتصاد فى التأثيرات الفعالة للانشطة الترويحية على مختلف الجوانب

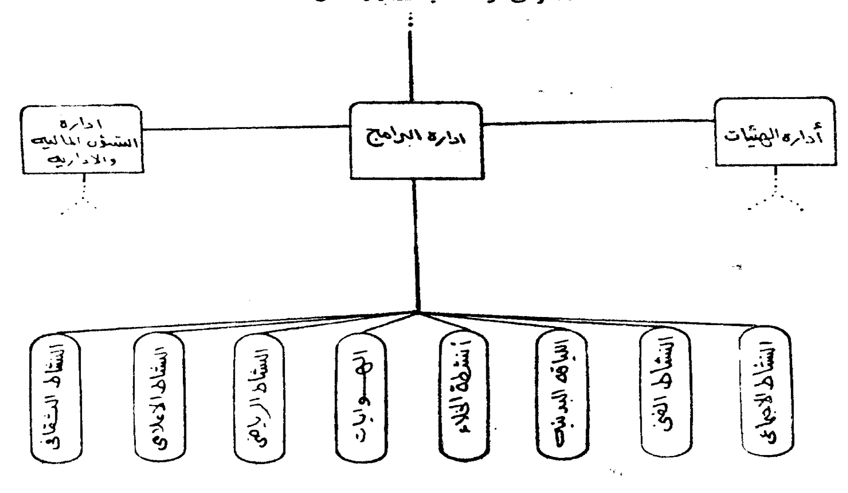
السلوكية لكبار السن • ويوصى البحث فى هذا الصدد بأهمية بحوث الفريق التى تضم أكثر من تخصص ، وذلك فى نطاق مبدأ التعاون بين التخصصات البينية Multidisciplinary Approech والتى تتصدى لدراسة ظاهرة معقدة كالترويح بأبعاده المختلفة •

٧ — يوصى البحث بأهمية «الترويح الخلوى» Outdoor Recreation بالنسبة لكبار السن ، فهو نمط محبب ولا يحتاج الى مهارات ذاتية كبيرة• وفى هذا الصدد يمكن للمؤسسات والهيئات والنوادى والمستشفيات أن تنظم رحلات جماعية الى الريف والشواطىء وغيرها •

٨ — يوصى البحث بانشاء مجلس قومى للترويح وشغل أوقات الفراغ يكون من مهامه رعاية وتوجيه وتخطيط البرامج الترويحية لفئات العمر المختلفة والمجتمع • (انظر شكل رقم ٤)



هيئات يمكن أن تشارك بفعاليه فى انجاح المشروع المقترح بتكوين المجلس القومى لرعايه كبار السن



تصور لهيكل مقترح لمشروع المجلس القومى لرعايه كبار السن

شكل رقم (٤)

الســـــياحة

مقـــــدمة :

لقد عرف السفر منذ قديم الزمان ، ولقد ظهرت الســـياحة أول ما ظهرت وذلك من وجهة النظر التاريخية ، فى المراكز الثقافية مثـــل فينيسيا ، وفلورانسا ، وباريس ، وفى المناطق الطبيعية والساحلية كجبال الالب وساحل البحر الابيض المتوسط ، واســـكتلندا ، ومصر •• وكان الغرض من هذه السياحة مشاهدة المعالم الطبيعيـــة والاثار التاريخية وممارسة الرياضة ، والاستمتاع بالمناخ ، والعلاج الصحى •

فى حين فى العصور السابقة ، كان الافراد يسافرون الى خارج حدود بلادهم بدافع اداء فريضة الحج وزيارة الاماكن المقدسة أو بدافع العلاج الطبى ، أو للاستزادة من العلم والتزود بالثقافة •

ويشير قاموس اكسفورد (Exford) الى أن مصطلح ســـائح (Tourist) قد استخدم فى عام ١٨٠٠ م ، وان مصطلح ســـــياحة (Toursm) قد استخدم فى عام ١٨١١ م •

كما يشير قاموس روبرت الفرنسى (Robert) الى أن مصـــطلح سائح (Touriste) قد عرف فى اللغة الفرنسية فى عام ١٨١٦ م ، كما عرف مصطلح سياحة (Tourisme) فى عام ١٨٤١ م • وان هذين المصطلحين قد اشتقا من اللغة الانجليزية •

ماهية السياحة والسائح :

الوصف الدولى لمصطلح « السياحة » والمتفق عليه بين الدول هو عبور شخص ما للحدود الدولية لبلاده الى بلد أجنبى ليمكث فيه مـــدة محدودة لاسباب غير مهنية •

ومن ثم فان السياحة تعد فى المرتبة الاولى عملا أو نشاطا فرديا .
ولكن عندما يصل تعداد هؤلاء الاشخاص الذين يعبرون حدود بلادهم الدولية الى بلاد أجنبية الى الملايين ، فان هذا المفهوم يتخذ بعدا جديدا ، وهو بعد اجتماعى (Sociologie) اذ انه من خلال حركة هؤلاء الاشخاص تبدأ عملية تدويل فى الحركة تتيح من خلال ديناميكياتها نوعا معينا من التغيير فى مناطق متعددة فى أنحاء العالم .

والوصف الدولى لمصطلح « السائح » والمعترف به من الدول ، هو: زائر مؤقت يقضى فى البلد الذى يزوره ٢٤ ساعة على الاقل ، ويكون الهدف من زيارته :

— الراحة أو الاستجمام أو التسلية وقضاء وقت الفــراغ فى الاجازات أو العطلات بغرض الترويح أو الدراسة أو ممارسة الرياضة أو لاسباب صحية .

— العمل أو زيارة الاقارب أو أداء مهمة أو مقابلة شخص ما .

ولذا يجب أن نفرق بين الفرد الذى يقضى خارج منزله ٢٤ ساعة فى رحلة داخلية فى نطاق دولته ، والفرد الذى يمضى ٢٤ ساعة فى رحلة خارج حدود دولته .

وكذلك يجب أن نفرق بين أنواع التغيب عن المنزل ، فهناك من يسافر للعمل أو لاداء مهمة مكلف بها ، وهناك من يسافر للاستجمام والترويح .

ويتحدد الفرق بين الفرد الذى يقضى خارج منزله ٢٤ ســـاعة سواء فى رحلة داخلية أو خارجية ، وكذلك الفرق بين أنواع التغيب عن المنزل ، فى الاثار الاجتماعية والاقتصادية المترتبة على السفر .

فالفرد اذا سافر الى خارج حدود بلاده ، أصبحت رحلته دولية الا انه قد يسافر الى بلد لا تختلف كثيرا عن بلده من الناحيتين الاجتماعية والاقتصادية ، ومن ثم لا يصبح للسفر مغزى اجتماعى ، اذ يكون السفر

ذا مغزى اجتماعى عندما يكون الى بلد تختلف اختلافا واضحا عن البلد القادم منه المسافر ، وذلك من الناحيتين الاجتماعية والاقتصادية •

وكذلك يمكن الاختلاف بين المسافر فى رحلة داخلية أو خارجية أو بغرض الترويح أو لاداء عمل ، فى مدة السفر ونفقاته •

نمو السياحة الدولية :

من الجوانب الايجابية فى تكنولوجيا أواخر القرن العشرين، سهولة السفر والتنقل بين أنحاء المدن والبلاد ، وتوفير أماكن الترويح على أحدث طراز ، وتنوع وسائل الخدمات السياحية • وبذلك أصبحت السياحة من أكثر الصناعات تقدما فى العالم •

ولقد عبر عن ذلك ميكائيل فى مؤلفه « تحدى الفراغ » بقوله أن هناك متغيرات قد لحقت بهذا العصر ومن أهمها :

— النمو المفاجىء للمدن الصناعية •
— امتداد خطوط السكك الحديدية •
— انتشار الضواحى والمدن •
— التقدم فى صناعة المركبات •
— زيادة وقت الفراغ •

ومن ثم أصبح مصطلح « السياحة » يستخدم اليوم ليدل على السفر الجماهيرى الواسع النطاق ، وأصبحت السياحة تتأثر بالمتغيرات التاليــة :

— النمو السكانى •
— ارتفاع دخل الفرد •
— الاحالة المبكرة الى سن المعاش أو التقاعد •
— التكنولوجيا الحديثة التى لحقت بمجال الصناعة •
— زيادة وقت الفراغ •

ولقد بلغ عدد الذين عبروا الحدود الدولية لبلادهم فى عام ١٩٧٧ م نحو ٢٤٤ مليون نسمة ، ومن المنتظر أن يبلغ معدل الزيادة فى التدفق السياحى من ١٪ — ٣٪ سنويا خلال الاعوام القادمة ليصل هذا التدفق على السياحة الى ٥٠٠ مليون نسمة تقريبا وذلك فى عام ٢٠٠٠ م •

وتعد أوروبا من أكثر القارات استضافة للسائحين ، فقد وفد اليها ١٧٥ مليون من السائحين ، وهو يمثل ٧٥٪ من مجموع عدد السائحين فى دول العالم ، وذلك فى عام ١٩٧٧ م •

وكذلك تعد أوروبا أكثر القارات التى يغادرها أكبر عدد من السائحين الى البلاد الاخرى ، وتأتى ألمانيا الاتحادية فى صدارة الدول الاوروبية التى يغادرها أكبر عدد من السائحين ، اذ بلغ عدد من غادرها ٣٦ مليون ، فى عام ١٩٧٧ م •

ويرجع الاهتمام بانتشار السياحة الدولية فى المرتبة الاولى الى أسباب اقتصادية ومن أهمها زيادة دخل الفرد وارتفاع مستوى معيشته ولقد أصبحت الدول المتقدمة تكنولوجيا من أوائل الدول المستفيدة من انتشار السياحة ، اذ بلغ دخل السياحة فى عام ١٩٧٦ م مبلغ ٣٦ مليارا من الدولارات •

ولقد كان نصيب الولايات المتحدة الامريكية من هذا الدخل ٦٣٧٥ مليونا من الدولارات ، وكذلك بلغ حجم هذا الدخل ٣١٦٣ مليون دولارا فى فرنسا ، وهما يمثلان أعلى دخل للسياحة فى دول العالم ويليهما فى الترتيب دخل ألمانيا الاتحادية من السياحة اذ بلغ ٢١١ مليون دولارا •

وفى تقرير للغرفة التجارية الامريكية، تضمن أن الترويح يعد واحدا من أوسع الصناعات فى الولايات المتحدة الامريكية وأن السفر والسياحة تتربع على قمة ثلاثة مصادر صناعية للدخل القومى •

السفر والسياحة فى اليابان :

ويشير (Tskukisa) الى أن الزيادة السريعة فى حجم السياحة فى اليابان انما ترجع الى عدة متغيرات ومن أهمها :

— اقبال الافراد المقيمين فى المدن الصغيرة وفى الريف على السياحة ليشاركوا فى ذلك مواطنى المدن الحضارية .

— زيادة عدد النساء اللاتى تتراوح أعمارهن بين ٢٠ — ٣٠ سنة واللاتى يقبلن على الرحلات السياحية .

— زيادة الرحلات ذات المجموعات الصغيرة من الاسر والاصدقاء .

— السياحة بغرض تمضية الوقت فى الاجازات .

— التغيرات الجوهرية التى طرأت على صناعة وسائل النقل التى يستخدمها الافراد فى السياحة .

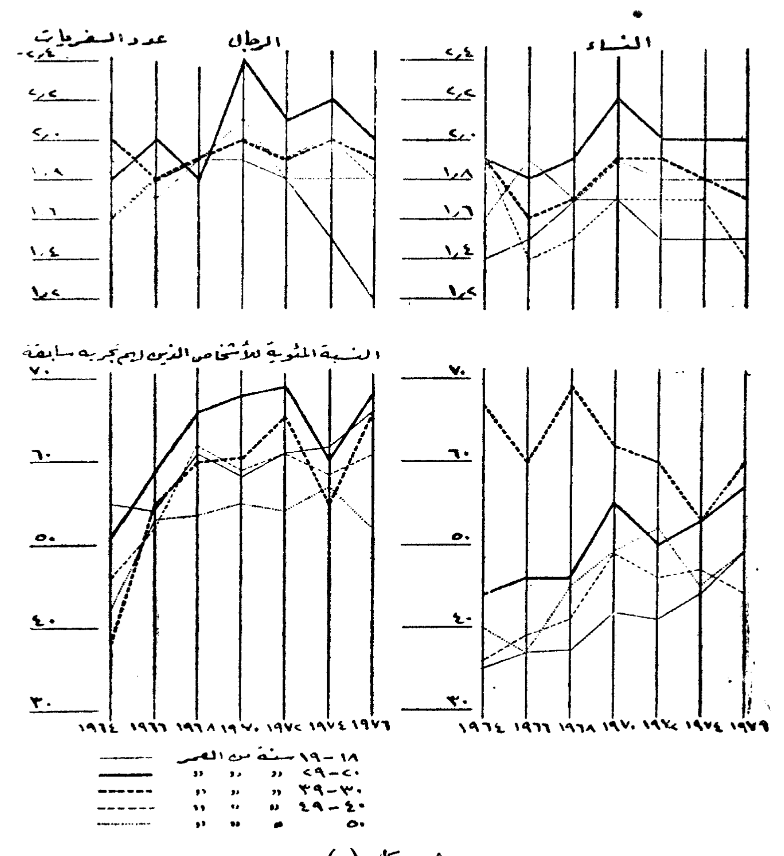
— توفر التسهيلات الخاصة بالاقامة والتوقفات الليلية وما طرأ عليها من تحسينات .

— زيادة الرحلات بالسيارات والتوسع فى شبكات طرق السيارات .

— زيادة الرحلات التعليمية فى المجتمع المدرسى .

— سفر المتزوجين حديثا للخارج لقضاء « شهر العسل » .

والشكل التالى يوضح عدد مرات السفر تبعا للسن والجنس والتغيرات فى النسبة المئوية للافراد ذوى التجربة السياحية .

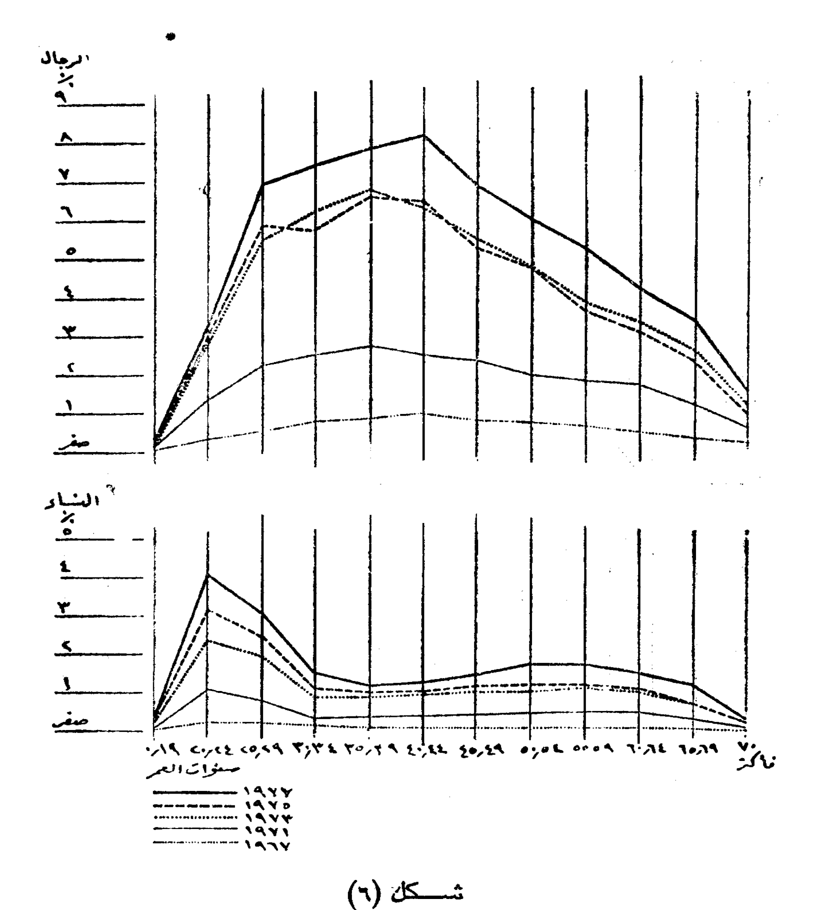


شكل (٥)

النسبة المئوية للافراد ذوى التجربة السياحية

وعدد مرات السفر تبعا للسن والجنس

والشكل التالى يوضح التغيرات فى نسبة الاشخاص المسافرين عبر البحار •



شـــكل (٦)

التغيرات فى نسبة الاشخاص المسافرين عبر البحار
وفقا لعدد السكان حسب العمر

مشروع الجوْلة السياحية :

اقترحت مجموعة من العلماء من استراليا وفرنسا وتشيكوسلوفاكيا وبولندا والسويد ، وهم من المهتمين بدراسة مشاكل السياحة ، بأن يتكفل المركز الاوروبى لتنسيق الابحاث للعلوم الاجتماعية فى فيينا بوضع اطار مشروع بحث عن السياحة فى أوروبا •

ويهدف هذا البحث الى دراسة ومقارنة للمشاكل الاجتماعية والاقتصادية وأثرها فى السياحة فى كل من بلغاريا ، وتشيكوسلوفاكيا وانجلترا ، وفنلندا ، وفرنسا ، وايطاليا ، ويوغوسلافيا ، والمجر ، وهولندا ألمانيا الديمقراطية ، وبولندا ، وأسبانيا ، والسويد •

ولقد تم اجراء هذا البحث خلال المدة من عام ١٩٧٢ الى عام ١٩٧٨ م •

نتائج دراسة مشروع الجولة السياحية :

أسفرت هذه الدراسة عن عدة نتائج تناولت :

ـ الدوافع الاساسية للسفر •

ـ العوامل المؤثرة فى اختيار السائح للبلد الذى يقوم بزيارته •

ـ العوامل التى تؤثر فى اقبال الافراد على السياحة •

ـ وسائل الانتقال التى يستخدمها الافراد فى السياحة •

ـ أساليب السفر •

ـ الفترات التى تنشط فها السياحة خلال العام •

ـ توقعات السائح عن البلد الذى سيقوم بزيارته •

ـ أهم المشكلات التى تقابل السائح فى رحلته •

ومن أهم هذه النتائج :

أولا — الدوافع الاساسية للسفر :

١ — فى جميع الدول عينة البحث كان الدافع الاساسى للسياحة هو الراحة .

أما الدوافع الاخرى فكانت : المرور السريع (الترانزيت) فى يوغوسلافيا ، الدوافع المهنية فى كل من ألمانيا الديمقراطية وأسبانيا ، دوافع ثقافية فى ايطاليا ، زيارة الاقارب والاصدقاء فى كل من المجر وهولندا ، وممارسة الرياضة فى تشيكوسلوفاكيا .

٢ — الدوافع الاساسية وراء زيارة يوغوسلافيا كانت وفقا للنسب المئوية التالية :

— الراحة	٨٣ر٥ ٪
— الترانزيت	٤ر٣ ٪
— دوافع مهنية	٣ر٤ ٪
— دوافع ثقافية	٢ر٧ ٪
— زيارة الاقارب والاصدقاء	٢ر١ ٪
— دوافع أخرى	٤ ٪

ثانيا — العوامل المؤثرة فى اختيار السائح للبلد الذى يقوم بزيارته :

١ — أهم العوامل المؤثرة فى اختيار السائح للبلد الذى يقوم بزيارته هى :

— الزيارات السابقة .

— توصية من الاقارب والاصدقاء .

ـ وكالات السـياحة .

ـ الصحف والكتب .

ـ النشرات والملصقات .

ـ الاذاعة والتليفزيون .

ـ النوادى والنقابات .

ـ الارتباط بمصالح مهنية .

٢ ـ دلت النتائج على أن أهم العوامل المؤثرة فى اختيار السائح لزيارة يوغوسلافيا هى ما يلى وفقا للنسب المئوية الموضحة قرين كل منهـا :

ـ الزيارات السابقة	٤٣ر١١٪
ـ توصية من الاقارب والاصدقاء	٥٢ر٢٨٪
ـ وكالات السـياحة	٩٤ر١٠٪
ـ الصحف والكتب	٩٥ر٥ ٪
ـ النشرات والملصـقات	٩٢ر٣ ٪
ـ الاذاعة والتليفزيون	١ر١ ٪
ـ النوادى والنقابات	٥ر٢ ٪
ـ الارتباط بمصالح مهنيـة	٤ر٣ ٪

ثالثا ـ العوامل التى تؤثر فى اقبال الافراد على السياحة :

يتأثر اقبال الافراد على السياحة بالعوامل التالية :

ـ الدافع من السـفر .

ـ نوع الاجازة ومدتها .

— العطلات الدينية والقومية .

— اجازات المدارس .

— المؤتمـــرات .

— الرياضـــة .

رابعا — وسائل الانتقال التى يستخدمها الافراد فى السياحة :

استخدم الافراد فى عام ١٩٧٥ م وسائل الانتقال التالية وفقـــا للنسب المئوية قرين كل منها :

— السيـــارات	٦٣ر٨٧٪
— الطـــائرات	٢٢ر٦٣٪
— الاتوبيسات السياحية	٥ر٧٤ ٪
— القطـــارات	٤ر٢٦ ٪
— الســـفن	١ر٨٨ ٪
— الدراجات البخارية ووسائل الانتقال الاخرى	١ر٢٦ ٪

خامسا — أساليب السفر :

١ — استخدم الافراد أساليب السفر التالية فى السياحة وفقـــا للنسب المئوية قرين كل منها :

— رحلات فردية بدون مساعدة وكالات السفر وبدون حجز	٥١ر١٩٪
— رحلات فردية منظمة من وكالات الســـفر	١٦ر٩٤٪
— جماعات منظمة عن طريق وكالات الســـفر	١٦ر٣٩٪
— رحلات فردية بدون مساعدة وكالات السفر ولكن بحجز	١٣ر٩٨٪
— رحلات منظمة عن طريق النوادى أو النقابات المهنية	١ر٤٩ ٪

٢ — يفضل الايطاليون الرحلات الفردية فى السفر ، يليهم فى الترتيب الفرنسيين والالمان والاستراليون •

٣ — يفضل المجريون والانجليز السفر فى رحلات جماعية منظمة•

٤ — يستخدم الانجليز الطائرات فى سفرهم ، فى حين يفضل المجريون الاتوبيسات السياحية فى سفرهم •

٥ — السائحون الذين يزورون تشيكوسلوفاكيا يفضلون السفر بمفردهم •

— يفضل الايطاليون واليونانيون الذين يزورون ألمانيا الديمقراطية السفر مع اصدقائهم •

٧ — يفضل المسافرون الى كل من المجر وايطاليا وأسبانيا ويوغوسلافيا السفر فى مجموعات عائلية •

سادسا — الفترات التى تنشط فيها السياحة خلال العام :

تنشط السياحة ويتركز تزايد اعداد السائحين خلال كل من شهر يونيو ، يوليو ، أغسطس من كل عام ، يليهم شهرى يناير وفبراير •

سابعا — توقعات السائح عن البلد الذى سيقوم بزيارته :

حددت الدراسة (٩) خصائص أساسية لكل الدول — عينة البحث — وطلب من السائحين ترتيبها وفقا لتوقعاتهم قبل السفر لزيارة البلد لاول مرة ، ثم اعادة ترتيبها بعد زيارة البلد •

١ — توقعات السائح قبل السفر :

دلت النتائج على أن التوقعات قبل السفر كانت وفقا للترتيب التالى :

— المناخ •

— المعالم الطبيعية والثقافية •

- جمال الطبيعة •
- حسن استقبال وضيافة أهل البلد •
- النظم الادارية المنظمة •
- الخدمات •
- حالة الطرق والمرور •
- نوعية وسائل الراحة •
- مناسبة واعتدال الاسعار •

٢ — رأى السائح بعد السفر :

فى كثير من الدول اختلفت توقعات السائح قبل السفر لزيارة البلد لاول مرة مع رأيه بعد السفر اليها ، ونتج عن هذا الاختلاف بعض من المشاكل •

ثامنا — أهم المشكلات التى تقابل السائح فى رحلته :

دلت النتائج على أن أهم المشاكل التى قابلت السائحين كانت وفقا للترتيب التالى :

- ارتفاع الاسعار •
- حالة الطرق والمرور •
- سوء الخدمات •
- عدم توفر وسائل الراحة المناسبة •
- الطعام غير جيد •
- المناخ •
- النظم الادارية المعقدة •
- قلة المعالم الطبيعية •
- قلة المناظر الطبيعية •
- سوء استقبال أهل البلد •

•

الألعاب الكومبيوترية

مقـــــدمة :

هناك من الدلائل على مدى التاريخ الطويل للبشرية ما يثبت تأثير التقدم التكنولوجى على أدوات اللعب • وهو ما يراه البعض ظاهـــرة طبيعية فى البقاء على التراث الثقافى للمجتمعات ومحاولة تطويره ، بينما يراه البعض الآخر ظاهرة طبيعية لزيادة أوقات الفراغ ومحاولة استثمار هذا الوقت فى الترويح •

وعندما ظهرت تكنولوجيا الكومبيوتر بزغ الى الوجود طرائق جديدة لممارسة اللعب • وحلت هذه المبتكرات التكنولوجية محل أدوات اللعب التقليدية التى فقدت أهميتها فى اللعب •

ومبتكرات اللعب التكنولوجية بدأ التفكير فى صناعتها فى القرن التاسع عشر حين تمت محاولة لاختراع جهاز «يفكر» يمكن أن يؤدى دور المنافس فى لعبة الشطرنج •

وفى أعقاب الحرب العالمية الثانية بدأت العلوم العســكرية فى تطوير أجهزة الكومبيوتر للاســتفادة منها فى التدريب على المهـارات الحربية • ومن هنا كانت البداية لبعض ألعاب الكومبيوتر العصرية •

وفى العقدين السادس والسابع من القــرن العشرين طورت بعض برامج الالعاب لتناسب أجهزة الكومبيوتر فى ذلك الوقت • وكان الغرض من هذه البرامج تعليميا •

الا انه بمرور الوقت بدأ الاقبال على أجهزة الكومبيوتر واستخدمت فى اللعب ، وأصبح الفرد يبحث عن الكومبيوتر ليلعب معه بدلا من البحث

عن منافس ، حيث أن الكومبيوتر أصبح يقوم بدور المنافس • وهكذا بدأ شيوع الكومبيوتر كأداة للترويح ولقضاء أوقات الفراغ ، ومن ثم شاعت برامج عديدة للالعاب لتواجه زيادة الاقبال عليها •

وفى منتصف العقد الثامن للقرن العشرين تطورت صناعة الاجهزة وزاد انتاجها وأدى ذلك الى التقليل من حجمها ومن سعرها • وبدأت هذه الاجهزة ببرامج ألعابها فى غزو الاسواق التجارية لبلاد العالم •

ومع سرعة انتشارها وتنوع برامج ألعابها بدأت تجذب جمهور التلفزيون الذين فضلوا التفاعل مع ما يدور من مواقف اللعب على شاشة التلفزيون بدلا من الجلوس أمام التلفزيون لساعات طويلة لمشاهدة برامجه المبثوثة •

وفى عام ١٩٨٠ م أصبح كومبيوتر المنزل متاحا لكل فرد ليقتنيه كما انتشر كومبيوتر الجيب فى عام ١٩٨١ م بعد أن توسعت المصانع فى انتاجه وطرحته فى الاسواق باسعار رخيصة ليكون فى متناول قدرة كل فرد على شرائه ، وهو جهاز يتم حمله فى اليد بسهولة •

وقد نتوقع مستقبلا مبتكرات جديدة فى أجهزة اللعب الا انه يصعب التكهن بما سوف يكون عليه مستقبل صناعة هذه الاجهزة المعقدة التركيب وما سوف يلاحقها من تطور ، الا أنه يمكن التنبؤ بأن الافراد سوف يستمرون فى الاقبال على برامج ألعابها بطريقة متزايدة وخاصة بعد أن أصبح كومبيوتر الجيب فى الوقت الحاضر هو الاكثر شيوعا ، ومنه أنواع متعددة من الالعاب •

وكما أن لانشطة وقت الفراغ تأثيرا هائلا على المجتمعات ، فانه من المتوقع أن يكون للالعاب الكومبيوترية تأثير يعادل تأثير أنشطة وقت الفراغ ، ويعادل تأثير التلفزيون ، بل وقد يزيد عنه •

وهكذا أصبحت المبتكرات التكنولوجية لاجهزة اللعب يسيرة فى الوقت الحاضر بعد أن كانت فى الماضى احدى غرائب الخيال العلمى فلقد أصبح الانسان قادرا على المضى فى طريقه نحو عالم متغير دائم التغير يؤثر فيه بما منحه الله سبحانه وتعالى من علم ليحول الخيال العلمى الى حقائق علمية •

وبعد هذا التطور الهائل فى عالم تكنولوجيا الالعاب نستطيع القول أن ليبنيز (Leibniz) كان صادقا حين قال : « لم يظهر الانسان قط من الحصافة بقدر ما أظهر فى ابتكاره للالعاب » •

تطور الالعاب الكومبيوترية :

أدى التطور السريع للالعاب الكومبيوترية الى غزو المنازل بتشكيلة متنوعة من الاجهزة والعاب التى تتميز بخاصية فريدة ، وهى تفاعلها مع اللاعب ، فضلا عن وضوح الصورة •

كان أول ما ظهر من هذه الالعاب فى السوق التجارى هو لعبة التنس (كرة المضرب) • وهى لعبة يظهر فيها قضيبان يمثلان مضرب التنس ، وكرة تعبر الشاشةالتلفزيونية ذهابا وايابا بين طرفى الملعب •

وفى هذه اللعبة يتحكم اللاعبان فى القضيبين ويمكن تحريكهما الى أعلى والى أسفل لملاقاة الكرة وضربها قبل أن تسجل نقطة من نقط المباراة • وكذلك يمكن زيادة سرعة مرور الكرة عبر الملعب بحيث تزداد صعوبة اعادة القضيبان الى وضعهما فى الوقت المناسب لملاقاة الكرة وردها الى الجانب الاخر من الملعب •

كما زودت هذه اللعبة بكومبيوتر ليقوم بالتحكم فى اللعبة ليؤدى دور أحد اللاعبين ، وبذلك يمكن اللاعب الواحد من لعب المباراة دون حاجة الى لاعب آخر •

ولقد تطورت صناعة هذه اللعبة بأن أضيف اليها الالوان ، وتطورت الصورة فأصبحت أكثر ابداعا ، واستبدل الصوت المتكرر الذى تحدثه الكرة كلما التقت بالمضرب أو أرض الملعب بأصوات متغيرة ومتنوعة تصدر من مولد قادر على محاكاة أى صوت حقيقى •

ولعبة « غزاة الفضاء » أصبحت هى الاخرى شائعة ومتداولة فى كل مكان • وفى هذه اللعبة نرى على الشاشة اسرابا من الطائرات المعادية تطير على ارتفاعات مختلفة ثم تنقض من الفضاء الخارجى على كوكب الارض ، وبالتالى فان اللاعب يحاول اصابة الطائرة المغيرة بأحد الصواريخ التى يطلقها هو •

وكذلك انتشرت أنواع متعددة من الالعاب الكومبيوترية كألعاب اصابة الغواصات المعادية والسفن المعادية والاطباق الطائرة وسباق السيارات وتفاديها لمنحنيات الطريق والسيارات الاخرى المتسابقة وحوادث الطريق •

خصائص الالعاب الكومبيوترية :

تمتاز الالعاب الكومبيوترية بخصائص لا تتوفر فى الالعاب الاوتوماتيكية ومن أهم هذه الخصائص :

ـ خاصية التفاعل :

وهذا التفاعل يظهر فى شكل حوار مع اللعبة • فكل موقف من مواقف اللعب لا يخضع لعامل الصدفة والعشوائية بل يخضع الى تحكم اللاعب فى اختيار المسار الذى يرسل فيه المقذوف أو القاذف ويوجهه فى المكان المناسب وفى التوقيت المناسب طبقا لاتجاه المقذوف وسرعته • ومن ثم يستجيب جهاز اللعبة الى اختيار اللاعب وارادته ، وبالتالى فهو يستجيب للاشارات المرسلة اليه من اللاعب ، وبالتالى يزداد احساس اللاعب بأنه جزء من اللعبة واحداثها ، ومسئول عن كل قرار يتخذه أثناء اللعب • وبذلك يكون هناك نوعا من التفاعل بين اللاعب ولعبته •

ـ خاصية الانتشار السريع :

ان هذه الالعاب الكومبيوترية الحديثة لا تواجه أية مشكلات فى أماكن تواجدها ، ولقد غزت بالفعل المقاهى ، والملاهى ، والشوارع وصالات اللعب ، وصالات الانتظار فى المطارات والفنادق ، والمنازل والمكاتب •• حيث يمكن وضعها بجوار التلفزيون ، وبالتالى فهى لا تتطلب وجود مساحات كبيرة لوضعها فيها • كما انها تعد ألعاب مشوقة ومثيرة وتتحدى القدرات العقلية للاعبيها ، ولذا يقبل عليها الافراد • كما انها تعد ألعابا تجارية لاصحاب المقاهى والملاهى وأصحاب صالات اللعب ، لذا فهى سريعة الانتشار •

ـ خاصية سهولة الاحتفاظ بها :

يمكن للفرد الاحتفاظ بها فى يده ، فهناك العديد من الأجهزة التى تحتوى على شطرنج للرحلات ، لعبة البريدج ، النرد ، وهذه الاجهزة يمكن حملها فى اليد ، كما أن بعض اللعبات أدخلت فى ساعات اليد الرقمية الالكترونية • ولقد تحققت هذه الخاصية لهذه الالعاب بعد أن تم اختراع كمبيوتر الجيب •

ـ خاصية اللعب الانفرادى :

يمكن للفرد من لعب المباراة دون حاجة الى زميل له فى اللعب حيث أن هذه الالعاب مزودة بكومبيوتر يؤدى دور اللاعب الزميل ، وبذلك تقضى على المشكلة الناتجة عن عدم وجود لاعب آخر ، وبذلك يمكن لأى فرد من اللعب بها فى أى وقت دون التقيد بالغير •

ـ خاصية اللعب غير المرتبط بزمن :

تتميز هذه الالعاب بانها غير مرتبطة بزمن محدد ، حيث أن اللاعب يمكن أن يستمر فى اللعب للوقت الذى يريده والذى يسمح به وقت فراغه • حيث ان بعضها يكون محدد بعدة دقائق لا تزيد عن

خمس ، وينتهى اللعب بانتهاء هذه المدة ، والتى يحاول اللاعب أن يسجل فيها أكبر عدد من الأهداف أو من النقط •

كما أن البعض الأخر منها ينتهى بفوز أحد اللاعبين على الآخر ويستغرق وقت اللعب المدة من بداية اللعب الى فوز أحد اللاعبين • وبذلك نرى أن المدة تختلف باختلاف سير اللعب •

ويمكن للفرد أن يستمر فى اللعب لعدة أدوار أخرى وذلك وفقا لوقت فراغه أو يكتفى بدور واحد •

ـ خاصية تسجيل النتائج الكترونيا :

تعتمد هذه الالعاب فى تسجيل النتائج على الكومبيوتر الذى يسجل النتائج أولاً بأول • فاذا نجح اللاعب فى تسجيل هدف أو أصاب الهدف المتحرك تحتسب له النقط التى تختلف باختلاف صعوبة اصابته ويظهر على الشاشة الصغيرة النقط التى تم احرازها ويتم الجمع الحسابى لها أولا بأول ، وفى الألعاب التى يصيب فيها اللاعب هدفا غير مرغوب اصابته وذلك عن طريق الخطأ يقوم الكومبيوتر بطرح عدد من النقط والتى تختلف باختلاف الهدف المصاب بطريق الخطأ ووفقا لاهميته ، وعملية الطرح هذه تتم من مجموع النقط المسجل من قبل ، ويظهر الرقم الجديد على الشاشة •

وهذه العمليات تتم بدقة متناهية وبطريقة موضوعية وفى الوقت ذاته تمكن اللاعب من معرفة نتائج لعبه أولا بأول ، وكذلك فى بعض الالعاب يظهر على الشاشة الوقت المتبقى لانتهاء مدة اللعب • وبذلك نرى أن هذه الألعاب تعتمد على تسجيل النتائج بطريقة ذاتية دون الحاجة الى آخرين ليقوموا بدور التحكيم •

ـ خاصية التحرر من الخصومة والنزاع :

نظرا لأن تسجيل النتائج يتم بطريقة الكترونية ولا يخضع للاهواء الشخصية ، فان الخصومة والنزاع التى تنشأ بين اللاعبين نتيجة

لاختلاف الآراء حول أحقية لاعب أو آخر بنقطة مسجلة أو حول صحة لعبة من عدمها نراها غير واردة فى هذه الالعاب • فالطريقة التى يتم بها تقدير النتائج طريقة دقيقة ولا تخطىء ولا تدع فرصا للشك لتنتاب اللاعبين وكذلك لا يترتب عليها أنواع من النزاع أو الخصومة بين اللاعبين •

ـ خاصية تنمية القدرات العقلية :

تعتمد الالعاب الكومبيوترية على الانتباه المركز أثناء سير اللعب وكذلك على سرعة ادراك الموقف والتفكير فى الحل المناسب لسرعة اتخاذ القرار • وبذلك نستطيع القول أن نتائج اللعب تتوقف على مدى تركيز الانتباه وسرعة الادراك والتفكير السليم وسرعة اتخاذ القرار وذلك فى الوقت المناسب •

كما أن بعض هذه الالعاب يعتمد على القدرات العقلية وعلى التوافق بين العين واليد لاصابة هدف أو مقذوف من خلال رؤيته والضغط على زر ليوجه القاذف نحو الهدف أو المقذوف لاصابته بعد اتخاذ القرار المناسب وفقا لمجريات اللعب •

ـ خاصيه أثبات الذات :

بعض هذه الالعاب الكومبيوترية يمكن للفرد لعبها بمفرده ، ودون الاستعانة بآخرين • ويكون الغرض منها هو تسجيل أكبر عدد من النقط فى الوقت المحدد للعب ، أو تسجيل أكبر عدد من النقط قبل انتهاء اللعب والذى يتحدد بأقصى مدة يمكن للاعب أن يستمر فيها فى لعبه والتى تتوقف على عدم اخفاق اللاعب فى اتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب طبقا للموقف الذى يواجهه ، حيث يكون مسموحا للاعب بعدد ثلاث مرات يفشل فيها فى اتخاذ القرار الصحيح ، وبفشله فى المرة الثالثة ينتهى اللعب بطريقة الكترونية •

وبانتهاء اللعب يكون اللاعب قد عرف نتائج لعبه ، حيث تسجل النتيجة على شاشة الجهاز • وعندئذ فانه يحاول أن يلعب عدة أدوار

أخرى ليسجل أكبر عدد من النقط تفوق مجموع نقطه في كل مرة سابقة وذلك ليثبت ذاته حيث انه فى كل مرة يلعب فيها يتحدى قدراته الشخصية، وبذلك يحاول فى كل مرة أن يتفوق على نفسه باحرازه أكبر عدد من النقط أو يصل الى الحد الاقصى للنقط المطلوب تسجيلها فى الفترة الزمنية المحددة ، أو قبل أن يصل الى الحد الاقصى لعدد مرات الفشل المحددة والتى عندها يتوقف اللعب •

ولذلك نجد أن اللاعب يكون لديه الرغبة فى الاستمرار فى اللعب لعدة أدوار متتالية ليثبت ذاته ومن ثم قد يستمر لوقت طويل غى اللعب دون أن يشعر بمرور الوقت • ولذا يقال عن الالعاب الكومبيوترية انها قد وصلت الى مرحلة انتشار وجذب أدت الى حد ادمان الافراد عليها ، وربما لهذا السبب حددت السويد حدا أدنى للسن الذى يسمح عنده للاطفال باستخدام هذه الالعاب الكومبيوترية اقتناعا منها بضرورة عدم تعريض الصغار لاغراءاتها خوفا عليهم من أن تلتهم أوقاتهم •

وقت الفـــراغ والترويح
فى الدول العربية

وفى الندوة العربية التى نظمها المجلس الاعلى لرعاية الشـــباب والرياضة بدولة قطر ، والتى استمرت خمسة أيام لبحث موضـــــــوع استثمار وقت الفراغ ، أسفرت الابحاث المقدمة فى هذه النـــدوة عن النتائج التالية :

دولة قطـــر :

أثبتت الابحاث المقدمة للندوة آن :

ـــ عدد ساعات وقت الفراغ كبير لدى الشباب فى مختلف مراحلهم السنية ، ومستوياتهم التعليمية والثقافية والاجتماعية •

ـــ نسبة ٨٠٪ من الشباب غير مشتركة فى أندية وذلك لعدم وجود اندية مناسبة لهم ولعدم موافقة الاسرة على اشتراكهم •

ـــ جميع الأناث غير مشتركات فى الاندية لعدم وجـــود أندية مناسبة لهن •

ـــ كثيرا من الشباب والاسر لا يدركون أهمية وقت الفراغ •

دولة الكويت :

أكدت نتائج البحث المقدم للندوة على أن :

ـــ وقت الفراغ يعد من أهم المشكلات التى قابلت تطور المجتمع الكويتى •

ـــ الشباب الكويتى يمارس الانشطة الرياضـــية فى وقت فراغه وهذا بفضل ما توليه الدولة من اهتمام لهذا المجال وما توفره من امكانات•

— متابعة البرامج الاذاعية والتليفزيونية تأتى فى المرتبة الاولى من وسائل قضاء وقت الفراغ اليومى والاسبوعى داخل المنزل ، يليهـا استقبال الضيوف ، وقراءة الصحف والمجلات ، ثم الصيد فى البـر والبحـر •

— الكويتيون يزداد ترددهم على الديوانية « المقاهى الشعبية » لقضاء أوقات فراغهم •

دولة المغرب :

أسفر البحث المقدم للندوة عن النتائج التالية :

— انخفاض ساعات العمل وساعات الدراسة أدت الى زيادة وقت الفـراغ •

— الشباب فى سن ٢٥ وما قبلها يمثلون نسبة ٦٦٪ من مجمـوع سكان المغرب ، وانهم أحيـانا لا يجدون نشـاطا خارج أوقات العمـل والدراسة ، فيمضون وقت فراغهم فى الجلوس على المقاهى •

— ضرورة وضع استراتيجية لتطوير مؤسسات دور الشباب •

دولة الأردن :

أسفر البحث المقدم للندوة عن المطالبة بـ :

— اعتبار موضوع استثمار أوقات الفراغ تحدى يجب أن تتصدى له أجهزة الدولة الرسمية بشكل منسق ومتكامل •

— أن تؤدى المؤسسات الاعلامية دورها فى استثمار أوقات الفراغ وتكوين مفاهيم ايجابية لدى الاردنيين عن أهميته وطرق الاستفادة منه •

— الاستفادة من سياحة الشباب فى الاتصال بالطبيعة ، وفى تكوين صداقات شبابية محلية وعربية وأجنبية •

دولة الامارات :

وفى البحث المقدم للندوة اتضح منه :

ـ أن غالبية الافراد تقبل على ممارسة النشاط الرياضى •

ـ عدد قليل من الافراد يقبل على النشاط الاجتماعى من رحلات ومعسكرات •

ـ عدم اقبال الافراد على الانشطة الزراعية وأعمال التجارة •

ـ أهمية انشاء مراكز دائمة للشباب بالدولة تتوافر فيها الملاعب الرياضية وأحواض السباحة والقاعات الاجتماعية •

دولة سوريا :

ركز البحث المقدم فى الندوة على :

ـ ضرورة استثمار وقت الفراغ لدى الشباب لما فيه صالح المجتمع •

ـ اقامة المعسكرات الترويحية •

ـ اقامة معسكرات العمل •

ـ المساهمة فى محو الامية ، وجنى المحاصيل الزراعية ، والاشتراك فى تنظيف المدن وتنسيق الحدائق ، والعمل فى مشروعات التشجير ، واقامة الغابات •

دولة العراق :

وفى البحث الذى تقدمت به العراق للندوة أكد على :

ـ أهمية استثمار وقت الفراغ :

ـ العمل الجماعى •

ـ العناية بالتراث القومى •

ـ تحقيق التكامل فى شخصية الفرد •

دولة الجمهورية العربية اليمنية :

فى البحث المقدم للندوة تم التحذير من :

— قضاء الشباب وقت الفراغ بطريقة سلبية لمشاهدة الفيديو ، وأن غزو أجهزة الفيديو للمنطقة قد أدى الى القضـــاء على هواية القـــراءة والاطلاع ، والى عدم استثمار وقت الفراغ فى نشاط بناء وايجابى ، وأن هذه الاجهزة تستخدم فى أغراض غير تربوية .

— تمضية وقت فراغ الشباب فى تناول « القات » حيث انه يصيب الشباب الذين يقبلون على مضغه بالتبلد كما انه يعد سببا مباشرا فى انتشار أمراض سوء التغذية .

— أشاد البحث بتجـــربة اليمن فى استثمار وقت الفـــراغ لدى الشباب من خلال اقامة المخيمات التى تحفل بالانشطة الرياضية والكشفية والثقافية .

دولة اليمن الشعبية الديموقراطية :

أكد البحث المقدم فى الندوة على :

— أن قضية أوقات الفراغ ليست مسألة شخصية انما هى قضية ذات أهمية على مستوى الدولة .

— ان زيادة الانتاج ترتبط بكيفية قضاء الفرد لوقت فراغه .

— اهتمـــام اليمن الديمقراطية بتنظيم الرحـــلات الترويحية ، وتشجيع السياحة للشباب ، واقامة نوادى الشباب .

دولة البحرين :

أسفرت دراسة المجلس الاعلى للشباب والرياضة بالبحرين عن النتائج التالية :

— مطالعة الصحف والمجلات وقراءة القصــص والكتب **تأتى فى** مقدمة أنشطة وقت الفراغ •

— البقاء فى المنزل بين أفراد الاسرة تأتى فى المرتبة التاليةللمطالعة والقـــراءة •

— تحتل الممارسة الرياضية المفضلة ومشاهدة برامج التليفزيون ولقاء الاصدقاء ومزاولة بعض الاعمال اليدوية المرتبة التالية للبقاء فى المنزل بين أفراد الاسرة •

— الزيارات العائلية والاستماع الى البرامج الاذاعية والتردد على دور السينما تأتى فى الترتيب قبل الاخير لأنشطة وقت الفراغ •

— وتجىء فى المرتبة الاخيرة النشاطات الاجتماعية العامة •

دولة تونس :

أشار البحث المقدم للندوة الى :

— أن مفهوم وقت الفراغ يختلف باختلاف البيئة الاجتماعية •

— ميل الشباب الى قضاء وقت فراغه فى الانشطة التالية ووفقا للترتيب التالى :

— ممارسة الانشطة الرياضية •

— مشاهدة التليفزيون والفيديو •

— القيام بالرحلات •

— الانشطة العلمية والهوايات وخاصة التصوير •

— أهمية توجيه عناية فائقة الى الشباب فى الريف •

— اهتمام الدولة بانشاء دور الثقافة ، ودور الشباب المتنقلة ، والمنظمات الشبابية ، والاندية الرياضية •

— ضرورة العمل على اشراك الفتيات وبأعداد أكبر فى أنشـــطة أوقات الفـــراغ •

دولة الجـــزائر :

تضمن البحث المقدم الى الندوة ما قامت به الجزائر فى مجال وقت الفراغ ، ومن أهمها :

— وضع سياسة وطنية للثقافة تهد فالى تعميم النشاط الثقافى .
— تنظيم الانشطة التالية :
  — محاضرات تثقيفية .
  — نشاطات علمية .
  — الزيارات الميدانية .
  — الندوات العلمية .
  — أيام العمل التطوعية .

وحول مفهوم وقت الفراغ استقر الرأى بعد مناقشات وحوار على انه : « الوقت الحر الذاتى الذى يتوفر للفرد خارج المهـــام الوظيفية والحاجات البيولوجية ، والذى يستثمره الفرد فى ممارسة أنشطة اختيارية ينشد من ورائها المتعة والسرور ، وتحقق القيمة المتجددة للمجتمع » .

المعـــوقون والترويح

مقـــــدمة :

ان علم المعوقين «Handicaps» هو مجال علمي يشمل المشاكل المختلفة التي تنطوي عليها الدراسة والتعليم والتربية والعمل والتدريب المهنى للأطفال المعوقين والكبار • وبذلك يتركز هذا العلم على الجوانب الاكلينيكية والفسيولوجية والنفســية والتربوية والتقنية (الخاصــة بتطوير واستخدام الأجهزة الخاصة) ، وكذلك على الدراسات والبحوث التى تتناول المعوقين بالدراسة •

ولقد أسهمت هذه الدراسة فى تحديد أوجه التشابه والاختــلاف بين تعليــم وتربية الاطفـــال الأســوياء فى النمـــو والاطفـــال المعـــوقين • كمـــا أثبتت الدراســـات أن الخـــلل فى النمـــو يمــكن أن يقـــوم بنجـــاح عنـــدما يتلقى الاطفـــال أنواعا مختلفـــة من التعليم فى مختلف المدارس الخاصـــة والتى تتنوع فى أشـــكالها وفى أهدافها وفقـــا لاحتياجات المعوقين ، التى تتولى تعليمهم وتربيتهم وتدريبهم واعدادهم لمواجهة الحياة •

وفى مدارس التعـــليم الخاص يقوم مدرسون مدربون تدريبـــا خاصا بمباشرة عملية التربية والتعليم للأطفال المعوقين ،ويستخدمون فى هذه العملية التربوية وسائل تقنية خاصة وطرقا خاصة تتفق وخصائص كل فئة من فئات المعوقين •

ومن أهم المبادىء التى يجب مراعاتها فى هذه العملية التربوية مبدأ البداية المبكرة — بقدر المستطاع — بالتعليم الخاص باعتبـــاره شرطا أساسيا لتقـــويم الخلل فى عملية النمو السوى • فكلما بدأ العمل التقويمى الخاص مبكرا ، كلما سهلت مهمة منع ظهور ونمو المعـــوقات

الثانوية والعمل على التنمية المبكرة لمصادر الاعاقة • والمقصود بالبداية المبكرة ليس عمر الشخص المعوق ، ولكن المقصود بها البداية المبكرة فى التعليم الخاص وفى أسرع وقت ممكن بعد وقوع العجز الأول واكتشافه •

وكذلك يجب مراعاة المبدأ الخاص بالتأكيد أثناء عملية تعليم وتربية الاطفال المعوقين على أمكانات المعوق ودرجة نموه لأعلى مصدر الاعاقة والمدى الذى تصل اليه فى الحد من النمو •

وتعد الدوافع الأولية التى تشكل أساس تنظيم تعليم خاص للمعوقين من الأطفال والكبار دوافع انسانية • كما أن مبدأ الفرص المتكافئة وحق كل فرد فى تنمية شخصيته السوية هما أمران أساسيان بتأسس عليهما التعليم الخاص •

فالأطفال المعوقين الذين يعانون من عجز بدنى أو عقلى أو اضطراب عصبى ، اذا تعرضوا للظروف الخارجية التى يتعرض لها الأطفال الأسوياء لتنمية شخصياتهم يمكنهم الحصول على تعليم شامل بشرط أن تقدم لهم التسهيلات التعليمية والتقنية الخاصة بحالتهم ، فهناك حالات خاصة بالمعوقين عقليا ، وبالصم ، وبضعاف السمع ، وبالمكفوفين، وبضعاف البصر والبكم ، وبالمعوقين بدنيا ، وبمضطربى السلوك •

المجتمع والمعوقين :

كان المجتمع فى الماضى لا يهتم بالمعوقين ، فقد كان موقفه سلبيا تجاههم ، وكان ينظر اليهم على أنهم أشخاص غير سويين وغير قادرين على الاندماج فى المجتمع ، وفى الاشتراك فى نشاط منتج ، وفى التفاعل مع غيرهم من الاشخاص السويين ، كما أن استعداداتهم وقدراتهم وحالتهم لا تسمح لهم بالاعتماد على أنفسهم فى الحياة •

وبذلك كان المجتمع ينظر للمعوقين على أنهم يمثلون ضغوطا اجتماعية واقتصادية على أنظمته السياسية والاجتماعية والاقتصادية •

الا أن هذه النظرة بدأت تزول بعد الحرب العالمية الأولى وازداد اهتمام المجتمع بالمعوقين بعد الحرب العالمية الثانية • وذلك بعد أن نتج عن هاتين الحربين عدة ملايين من المعوقين بدنيا نتيجة لاصابات عديدة لحقت بهم في ميدان المعارك الحربية •

وبعد الحرب العالمية الثانية تم الأخذ بالنظريات العلمية الحديثة فى مجال الطب وفى تأهيل المصابين للحياة • ولقد أدى هذا الاهتمام الى حدوث تقارب ايجابى من المجتمع نحو المعوقين ، والى قبولهم كجزء لا يتجزأ من المجتمع • وأصبح للحكومات دور فى توفير الرعاية الكاملة للمعوقين ، والمساعدة فى اعدادهم مهنيا ، وفى توفير الوظائف المناسبة لهم ، وكذلك توفير وسائل الترويح لهم فى المجالات الرياضية والاجتماعية • كما عملت الحكومات على توعية أفراد المجتمع بأهمية هؤلاء المعوقين حتى تتغير نظرتهم نحوهم ، كذلك أسرعت بسن قوانين وتنظيم اللوائح الخاصة بهؤلاء •

التربية الخاصة للمعوقين :

ان الطفل المعوق من حقه أن يتلقى التعليم الذى يتلقاه أقرانه من غير المعوقين — تقريبا — وفى مقدور الطفل المعوق أن يكتسب السلوك السوى عن طريق تعلم بعض من النشاطات البدنية ، والاجتماعية ، والثقافية والفنية ، والتى يتيح لها تعلمها فرص الترويح عن النفس فى أوقات الفراغ •

وفى كثير من دول العالم المتقدمة ، يعتبر المعوقين — وذلك من وجهة النظر القانونية — مواطنين يتمتعون بالمساواة ولهم كل الحقوق ، والمجتمع لا يعوق حركتهم على الاطلاق بل يعمل على توفير الرعاية الكاملة لهم من خلال وضع تنظيم لبرامج حكومية تشمل المجالات المختلفة التالية :

- المجالات الاجتماعية •
- المجالات التعليمية •
- المجالات المهنية •
- المجالات الثقافية •
- المجالات الفنية •
- المجالات الرياضية •
- المجالات الترويحية •

ولذلك تقتضى الضرورة بوضع وتنظيم البرامج التعليمية والطرق التعليمية المناسبة للأطفال المعوقين لتنشيط اهتماماتهم بالبيئة المحيطة بهم حتى يتسنى تهيئة المناخ المناسب لهم بالاتصال بالآخرين والاندماج فى المجتمع •

أهداف التربية الخاصة :

للتربية الخاصة أهداف وظيفية واجتماعية وتدريبية تتيح للدارسين من المعوقين الاندماج الكامل فى المجتمع • وفيما يلى عرض لأهم أهداف التربية الخاصة :

- تحسين الصحة العامة لجسم المعوق لزيادة قدرته على الأداء •
- تنمية القدرات البدنية وتحسين الحالة النفسية للطفل المعوق •
- تنمية القدرات الحركية للوصول الى أعلى مستوى ممكن فى الأداء الحركى •
- تنمية الاحساس بالمكان والزمان لدى المعوق •

— اتاحة الفرص المناسبة للمعوق للمشاركة فى ممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية ، وكذلك المشاركة فى أوجه النشاطات الترويحية سواء الفردية منها أو الجماعية •

— المساهمة فى تكوين الاتجاهات السلوكية السوية لمساعدة المعوق على التفاعل الاجتماعى والاندماج فى مجتمعه •

— اكساب المعوق أنماط السلوك السوى والمهارات مما يمكنه من ممارسة حياته اليومية •

— العمل على زيادة الوعى لدى المعوق بالقيم الجمالية •

— تزويد المعوق بالمعلومات الاساسية التى تدور حول الانشطة التى يتعلمها •

— العمل على معالجة العيوب والانحرافات البدنبة والحركية والخلقية والعقلية للطلبة المعوقين •

ويتم ذلك من خلال مراعاة البرامج الدراسية للتربية الخاصة للخصائص البدنية والقدرات الميزة لكل طفل ، وبالاهتمام بالبنيان العضوى لكل طفل ، وبتوجيه اهتمام زائد الى الخصائص المشتركة الميزة لكل فئة على حدة من فئات الطلبة المعوقين •

ولذا تهيىء الجهات المختصة بالتعليم لكافة مدارس التربية الخاصة — الامكانات التى تتيح لها تحقيق أهدافها التربوية • فتعمل على أن توفر لها الأدوات والأجهزة الخاصة لمختلف فئات المعوقين، وتزود كافة المدارس بالمعلمين فى مختلف التخصصات التربوية ، والنفسية والمهنية ، فتزود هذه المدارس بالمتخصصين فى العلاج النفسى ، وفى التربية الرياضية ، والرقص ، وفى المهارات اليدوية ، وكذلك بالمتخصصين فى مجال التربية الترويحية •

الوظائف الرئيسية للأنشطة الرياضية الترويحية للمعوقين :

للأنشطة الرياضية وظائف رئيسية تؤديها للشخص المعـــوق ، ويتناسب كل منها مع نوعية المعوق واحتياجاته وتطلعاته ، وفيما يلى سرد لوظائف بعض الأنشطة الرياضية الأساسية فى حياة المعوق .

أنشطة المهارات الأساسية : Fundamental Skills

تشتمل هذه الأنشطة على المهارات الأساسية : مهارات المشى الجرى ، الرمى ، الوثب ، القفز ..... ومن أهم وظائفها :

— تنمية المهارات الحركية الأساسية .
— تحسين أداء أعضاء الجسم المختلفة .
— ادراك العلاقات المكانية والزمنية والترابط بينها .
— رفع مستوى الكفاءة البدنية لدى المعوق .

الأنشطة الايقـــاعية : Rhythmic activities

ومن أهم هذه الأنشطة الأنواع المختلفة من الرقص والتمرينـــات التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى ، ومن أهم وظائفها :

— زيادة فى انسيابية الحركة .
— زيادة فى مرونة المفاصل .
— تنمية الادراك .
— تنمية التوافق العضلى العصبى .
— تحسين القدرة على الأداء وبأقل مجهود ممكن .
— الاسهام فى التربية الجمالية .

أنشـــطة الالعاب الصـــغيرة : Minor Games

وهى أنواع من الألعاب التى تمهـــد أو تعـــد الشخص المعـــوق لممارسة الألعاب الأخرى الكبيرة (كرة القدم ـــ كرة الســـلة ـــ الكرة الطـــائرة ـــ كرة اليـــد ـــ تنس الطاولة ـــ الريشة الطائرة ـــ تنس الميدان •••) ومن أهم وظائف هذه الألعاب :

ـــ اكساب المهارات الحركية •
ـــ زيادة التفاعل الاجتماعى بين الافراد •
ـــ المساعدة على الاندماج فى الجماعة •
ـــ رفع مستوى الأداء البدنى والمهارى •
ـــ تؤثر فى وجدان المعوق •

ألعـــــاب الكرة : Games

وتشتمل هذه الأنشطة على ألعاب الكرة كألعاب : كرة القـــدم ـــ كرة السلة ـــ الكرة الطائرة ـــ كرة اليـــد •• ، وعلى ألعـــاب الكـــرة والمضرب كألعاب : تنس الطاولة ـــ تنس الميدان ـــ الريشة الطائرة ـــ الاسكواش البليارد ••• ومن أهم وظائف هذه الألعاب :

ـــ تنمية القدرات الحركية •
ـــ اشباع دافع المنافسة •
ـــ رفع مستوى الأداء البدنى •
ـــ تنمية العلاقات الاجتماعية •
ـــ تنمية الشـــخصية •
ـــ اكساب أنماط من السلوك السوى •
ـــ صقل المواهب الرياضية •
ـــ تحقيق الاشباع النفسى •

أنشطة الرياضات المـــائية : Aøuatic Sports

ومن أهم هذه الرياضات والتى تلقى قبـــول المعوقين ، أنشـــطة السباحة ـــ التجديف ـــ الانزلاق على المـــاء ـــ اليخوت •••

ومن أهم وظائفها :

— تزيد من ثقة المعوق بنفسه ـــ وخاصة ثقة الكفيف بنفسه •

— أنشطة ترويحية من الطراز الأول •

— تحقيق الاشباع النفسى •

— تحسين درجة التوافق العضلى العصبى •

— ادراك العلاقات المكانية والزمنية والترابط بينهما •

الأهمية التربوية والعلاجية للأنشطة الرياضية الترويحية للمعوقين :

فى جميع العصور كان أعضاء المهن الطبيـــة المتخصصين فى علاج التشوهات البدنية وفى العاهات الاخرى ، يهتمون بالتمرينات الرياضية كطريقة من طرق علاج هذه الحالات ، وكجزء رئيسى مساعد فى تنميـــة وتحسين حالة المصاب •

وكان الطبيب لورانت جوبير «Laurent Joubert» من المهتمين بادخال نظام التمرينات الرياضية فى أقســـام تعـــليم الطب ، ويرى كذلك أن الطبيب هو السلطة التى تقـــرر نوع التمرينات اليومية التى على المصاب ممارستها يوميا بغرض تحسين حالته •

وأكد نيقولاى اندرى «Nicolas Andry» على دور النمرينات الرياضية فى العلاج الطبيعى للمصابين •

أما جاك ماتيوديلبش (Jacøues Mathieu Delpech) فقد عمل على تطوير التمرينات الرياضية الطبية ، كما استحدث زاندر «zander» أجهزة مساعدة فى التدريب ليستخدمها المصابون •

كما أسهم كل من ماكنزى «Mckenzie» وهيل «Hill» وبينبريدج «Bainbridge» فى وضع أسس فسيولوجية التمرينات الرياضية وفقا للمفهوم الجديد لفسيولوجيا الرياضة والتأهيل •

وان كان هؤلاء المهتمون بالأثر الايجابى للتمرينات الرياضية ودورها فى علاج حالات العجز البدنى ، قد ساهموا فى تطوير هذه التمرينات ، وفى استحداث أجهزة جديدة لاستخدامها فى هذا المجال فان ابتداء من الحرب العالمية الاولى بدأت تخصصات طبية جديدة تلوح فى الافق ، واستلزم ذلك مزيدا من البحوث والدراسات ، حتى يتطور علم الطب بالصورة التى نراه عليها فى وقتنا هذا وخاصة فى مجال رعاية المعوقين •

ومن ملامح هذا التطور استحداث أجهزة متطورة تساعد على تكيف المعوق مع بيئته ، وكذلك ما وصلت اليه الجراحة فى زرع الأعضاء والأطراف البشرية ، واستحداث أجهزة طبية تساعد فى عمليات العلاج الطبيعى ، وكذلك التطور الذى لحق بمجال الرياضة وبفروع علوم الطب الرياضى وفسيولوجيا الرياضة والتدليك •

وبفضل هذا التقدم العلمى أصبح فى استطاعة المعوق أن يواصل التدريب على التمرينات الرياضية ليحرك عضلاته ويستخدم قوته البدنية وقدراته الشخصية لأقصى درجة ممكنة ليعوض تأثير العجز عليه وما ترتب عنه من نتائج •

أما فى الحالات التى كان المعوق يمارس فيها نوعا من أنواع الأنشطة الرياضية وذلك فى فترة ما قبل اصابته ، فانه يمكنه الاستمرار فى ممارسة هذا النوع من النشاط بعد ممارسته للتدريبات الطبية

المناسبة للتغلب على عجزه ، وبعدها يمكنه أن يسترجع مهاراته السابقة ويستمر فى ممارسة نشاطه ولهذا الغرض فقد انشىء أول نادى رياضى لفاقدى السمع فى ألمانيا — برلين — وذلك فى عام ١٨٨٨م • وفى انجلترا انشىء نادى السيارات للمعوقين وذلك فى عام ١٩٢٢م • ويقوم هذا النادى بتنظيم سباقات بالسيارات يشترك فيها المعوقون المصابون ببتر فى الاطراف أو المصابون بشلل ، كما يقوم هذا النادى بتنظيم لقاءات سنوية فى هذا المجال • كما تم انشاء الجمعية البريطانية للاعبى الجولف من ذوى الذراع الواحدة «The British Society of One armed Golfers» وذلك فى عام ١٩٢٢م •

ومن ثم فان الرياضة «Sport» يمكن استخدامها كوسيلة تكميلية لوسائل العلاج الطبيعى ، وتلعب دورا فعالا فى استعادة المعوق للياقة البدنية والمهارية •

وللممارسة الرياضية أهمية خاصة عند المعوق تزيد عن أهميتها كوسيلة طبية ، وتكمن هذه الأهمية فيما توفره للمعوق من راحة نفسية وفى الترويح عنه •

ومما لا ريب فيه أن انتظام المعوق فى أداء تمريناته الرياضية كجزء من نظام تأهيله انما يتوقف على ما توفره له هذه التمرينات من راحة نفسية ومن كونها رياضة ترويحية له • فذلك يساعده على تحقيق التوازن النفسى الذى يؤدى به الى الرضا عن نفسه والتخلص تدريجيا من الآثار النفسية التى ترتبت على نوع الاصابة التى لحقت به ، كما يعيد له ثقته بنفسه ، ويسهم فى سرعة اندماجه فى المجتمع •

وتوجد أنواع عديدة من الالعاب والرياضات التى تساعد المعوق على الاندماج السريع فى المجتمع وفى استعادة ثقته بقدراته وفى اشباع دافع التنافس عنده ، ومن هذه الانواع تلك التى يمكن للمعوقين أن يتنافسوا من خلالها مع الاشخاص السويين ، تنس الطاولة والبولنج والرماية ••••

الأهمية التربوية والنفسية للأنشطة الرياضية الترويحية لفاقدى البصر :

يتوقف رد الفعل النفسى للفـــرد الضرير على اذا ما كان العمى «Blindness» خلقى أو ولد الفرد بهذه الحالة أو أصيب به فى طفولته المبكرة أو أثناء دراسته أو بعـــد أن أتم دراسته والتحق بالعمل .

كما يتوقف رد الفعل النفسى على طريقة الاصابة ، هل نتجت عن اصابة فى الحروب ، أو نتيجة لمرض ، أو كانت اصابة مفاجئة نتيجـــة لحادث . كذلك يتوقف رد فعل الضرير على شخصيته .

ويعـــد العمى من أسوأ أنواع الاصـــابات التى يصـــاب بهـــا المعوقون وان لم يصاحب هذه الاصابة أية اصابات أخرى فانها لا تؤثر فى اللياقة البدنية للفرد . الا أنه تطرأ على المصـــــاب عدة تغييرات فى أنماط سلوكه وفى شكل حركاته .

فالضرير تكون حركته فى المشىء بطيئة وبخطوات حذرة خـــوفا من سقوطه أو ارتطامه واصطدامه بأى شىء صلب . وبذلك يفقـــد حرية الحركة الحـــرة . ويترتب على ذلك قيود فى الحركة يترتب عليها حدوث تشوهات قوامية .

ولذا يجب تدريب الضرير وفى وقت مبكر لكى يتكيف مع واقعه ، وذلك بالعمل على زيادة احســـــاسه باللمس ، وتنمية ادراكه وتوافقه العضلى العصبى ، بغرض تعويضه عن عمليـــة الاستقبال المرئى التى تكون مسئولة عن توجيه الفرد فى الفضاء المحيط به .

ولممارسة الانشطة الرياضية — فى وقت مبكر بعد الاصـــــابة بالعمى — دور هام فى حياة الضرير وفى تكييف حياته ، وخاصة أنشطة المشى والعـــدو والسباحة فى خط مستقيم مع زيادة المسافة تدريجيا .

ومن الناحيـــة النفســـية نجد أن الانشطة الرياضـــية تســـاعد الشخص الضرير على الخروج من نطاق عزلته وكذلك على اتصـــاله

برفاقه وبالعالم المحيط به ، وكذلك تكسبه الثقة بالنفس ، وتعد مصدرا هاما من مصادر الترويح ومن ثم تساعده على التقليل من توتره وقلقه وكآبته وتبعد عنه الملل وتغير من نمط حياته •

ولأهمية الرياضة فى حياة الضرير فقد اهتمت الدول والهيئات الرياضية والمؤسسات الاجتماعية بتنظيم مسابقات للأشخاص فاقدى البصر كليا ، أو المصابين بالعمى الجزئى • وهم ذوو القدرة على رؤية بصيص من الضوء •

الا أن هذه المسابقات تتم فى اطار من القوانين واللوائح المعدلة والتى تتناسب مع حالة المصاب ، وذلك حتى يتوفر للضرير عوامل الأمان والسلامة أثناء ممارسته للنشاط وفى وقت اشتراكه فى المنافسات التى يتم تنظيمها له ولرفاقه فاقدى البصر •

المسابقات الرياضية للأشخاص فاقدى البصر :

ومن أهم المسابقات الرياضية التى يتم تنظيمها لفاقدى البصر المسابقات التالية :

١ ـ السباحة : Swimming

تلقى رياضة السباحة اهتمام فاقدى البصر وذلك لأنها تمنحهم حرية الحركة بدون القلق على فقد الاتجاه ، هذا الى جانب أن رياضة السباحة تعد من أهم الرياضات الترويحية •

قواعد المنافسة : Rules of Competition

ـ يبدأ جميع السباحين السباق وهم فى الماء •

ـ يسبح كل سباح فى حارة •

ـ يخصص لكل حارة مراقب ـ مبصر ـ ليعاون السباح الضرير •

— توضع مراتب من المطاط عند نهاية الحمام لمنع حدوث اصابات للسباحين ، فمن المحتمل أن يصطدم به ذراع أو رأس السباح .

— يجب على المراقب أن يلمس السباح قبل الدوران أو قبل الانتهاء من السباق لينبهه لذلك . ويكون اللمس باليد وليس من خلال عصا يمسكها المراقب لهذا الغرض .

— فى سباق التتابعات يجب على المراقب أن ينبه السباح بالصياح وذلك حتى يقترب من خط النهاية أو عند الدوران ، كما يقوم بلمس المتسابق الآخر ليبدأ فى السباحة .

— يجب على السباح عدم الاشتراك فى أكثر من مسابقتين Events .

— يجب أن تعطى فرصة ساعة على الأقل لكى يستعد السباح للمسابقة التالية .

٢ — مسابقات الميدان : Field Events

يمكن للجنسين من ممارسة والاشتراك فى مسابقات الميدان . ومنذ عدة سنوات ويشترك فى هذه المسابقات الذكور والاناث من المصابين بالعمى . ومن أهم هذه المسابقات :

— رمى الرمح .

— دفع الجلة .

— قذف القرص .

قواعـــــد المنافســـــة : Rules of Competition

— يكون رمى الرمح ودفع الجلة من وضع الثبات •

— يتم قذف القرص دون حدوث دوران •

— يصل الى الأدوار النهائية ٦ متسابقين من كل مسابقة •

— يجب أن يلمس المتسابق فور دخوله الى دائرة الرمى الحافة الامامية والخلفية منها •

— يجب على الشخص المرافق — مبصر — للمتســـابق ، أن يمد ذراع المتسابق تجاه مقطع الرمى لكى يحدد له اتجـــاه الرمى ، ثم يتركه بعد أن يكون قد اتخذ موقعـــا مناسبا استعدادا للرمى دون امداده بأية نصـــــائح أو ارشادات بعد ذلك •

— اذا تباطأ المتسابق فى أداء رميته لسبب غير مقبول ، تحتسب له محاولة فاشلة •

— يجب أن يتخلل المسابقات راحة كافية فيما بينهـــا ، أو أن تجرى هذه المسابقات خلال بضعة أيام •

— يكون وزن أدوات الرمى على النحو التالى :

وزن / النوع	الجلة	القرص	الرمح
رجال	٧٫٢٥ كجم	٢ كجم	٦٠٠ كجم
سيدات	٤ كجم	١ كجم	٦٠٠ كجم

٣ — مسابقات المضمار : Track Events

يشترك المتسابقون فى مسابقات العدو ، ويسمح للضرير كليا بالاشتراك فى سباقات طولها ٦٠ مترا ، فى حين يسمح للضرير جزئيا وهو من لا يتجاوز نظره عن $\frac{٣}{٦٠}$ من الاشتراك فى سباقات طولها ١٠٠ متر •

قواعد المنافسة :

— يبدأ السباق من على الخط المنصف طوليا لخطوط حارات الجرى بالمضمار وذلك كما هو موضح بالشكل (٧) وهو الخط رقم (٥) الفاصل بين حارتى الجرى رقم ٣ ، ٤ •

— يجب مساعدة المتسابقين على معرفة خط البداية وذلك بوضع شريط بجانب خط البداية •

— عند أخذ وضع البداية يجب أن يأخذ المتسابق الاحساس بذلك وذلك بأن يتحسس خط البداية أولا بيده ثم بقدميه •

— ينادى على بدء السباق من خلال ميكرفون ، على أن يكون المنادى واقفا فى مواجهة المتسابق وفى الجهة المقابلة لخط النهاية •

— يبدأ المتسابق العدو على الخط (٥) ، واذا انحرف كثيرا الى اليسار ينادى عليه المنادى بقوله (٣) وعندئذ يدرك المتسابق أن عليه أن يتجه الى جهة اليمين ، واذا انحرف كثيرا الى جهة اليمين ينادى عليه المنادى بقوله (٤) وعندئذ يدرك المتسابق أن عليه أن يتجه الى اليسار •

وبذلك يستمر تصحيح اتجاه المتسابق اذا انحرف عن مساره من خلال تكرار المناداة برقم (٣) ، (٤) الى أن يجرى المتسابق فى خط مستقيم •

— يجب عند تدريب هؤلاء المعوقين تحديد مسافات ١٠ ، ٢٠ ، ٣٠ مترا ، وذلك فيما يختص بالمبتدئين لتدريبهم على تنمية الاحساس بالاتجاه •

— بعد أن يكتسب المعوق الثقة بنفسه يمكن تدريبه على تنمية سرعته •

— وللمبتدئين يمكن تنظيم سباقات للمشى لمسافة ٣ كم وباستخدام العصا ، على أن يحاول كل فرد من قطع المسافة فى أقل زمن ممكن •

شكل رقم (٧)

خط البداية

٦	٥	٤	٣	٢	١
		٥			
	٤			٣	

أهم واجبات الاخصائى الرياضى نحو المعوق :

ويشير تيجر «Tiger» الى أهم المبادىء التى يجب على الاخصائى الرياضى مراعاتها فى تدريبه للمعوقين ، ومن أهم هذه المبادىء :

— أن يقدم شرحا وافيا لنوع المهارة التى يدرب المعوقين عليها •

— أن يكون الاخصائى بارعا فى الأداء الحركى ، وله القــدرة على تجزئة الحركات المعقدة أو المركبة الى مهارات يســهل تعلمها ثم الربط بين هذه المهارات •

— أن يكون قادرا على تصحيح الأخطاء الفنية •

— أن يقوم الاخصائى بتصحيح الأداء من خلال اســتخدام يده فى تصحيح الأوضـــاع للمعوقين وفى تعليمهم الأداء الصحيح بلمس أجزاء الجسم التى تؤدى الحركة •

— أن يهتم بتقديم التوجيهات المناسبة وفى الوقت المناسب •

— أن يركز الاخصائى على أن يقدم المعوقين أداءا حركيا يتميز بمستوى أداء مقبــول ، وان لم يتحقق ذلك ، فانه من واجبه توجيه المعــوق الى نوع آخــر من النشاط قد يتمشى مع استعداداته وقدراته •

ونرى أن على الاخصائيين مراعاة الاعتبارات التالية :

— تفهم طبيعة المعوق •
— الالمــام التام بنوع الاصابة •
— وضع برامج للنشاط تتفق وحالة كل معوق •
— توجيه المعوق الى نوع النشاط المناسب له •
— توفير عوامل الأمان والسلامة •
— مكافأة المعوق عن كل تقدم يحرزه •
— تقديم التوجيهات والارشادات الى المعوق •
— مراعاة الحالة النفسية للمعوق •
— العمل على تقبل المعوق لذاته •
— العمل على تحقيق التقبل الاجتماعى للمعوق •
— تنظيم مسابقات لاشتراك المعوق فيها •

المنشــآت الرياضية والمعــوقين :

وبالرغم من اهتمام الدول المتقــدمة بالمعوقين وبتوفير الأنشـــطة الرياضية وبتنظيم المســـابقات والدورات الرياضية الخاصـــة بهم ، وفى امدادهم بالأدوات والأجهزة الطبية التى تساعدهم على ممارســـة العـــديد من الانشطة ، الا أن التسهيلات الرياضية «Facilities» ما زالت تحتاج الى نوع خاص من الاهتمام والعمل على توفيرها بصورة مناســبة وخاصـــة تلك التى تتعلق بالتصميم الهنــدسى للمنشآت الرياضية •

فكثير من المنشآت الرياضية غير مناسبة لاستخدام المعوقين لهــا وخاصة لفئات المصابين بمرض الشلل ، أو المصابين فى عمودهم الغقرى ، أو لفئات المبتورين والمقعدين على كراسى طبية ، حيث توجــد بعض العقبات أو العوائق التى تجعل من استخدام هذه المنشآت أمرا صعبا أو محالا بالنسبة للمعوقين •

ومن أهم هذه المعوقات :

ـــ المعـــوقات المعمـــارية :

ان المقعدين على الكراسى الطبيـــة يواجهون صعوبات بالغـــة فى الاقتراب من المنشآت الرياضية ومن حمامات السباحة ، وذلك لوجود درجات للسلالم عند مداخل هذه المبانى • ومن ثم يتطلب اقترابهم منها متساعدة الغـــير ـــ من الافراد الطبيعيين ـــ وذلك بحملهم وهم على مقاعدهم لكى يجتازوا درجات السلالم • وهذا العون قد لا يتوفر فى كل مرة يحتاج فيها المعوق الى المساعدة •

كما أن هذه المنشآت قد لا يتوفر فيها مصاعد ذات اتســـاع كبير ليستوعب المساحة التى تشغلها المقاعد الطبية التى يجلس عليها المعـــوق مما يزيد من قلق المعوق فى كيفية التنقل ما بين الصعود والهبـــوط الى الادوار العليا للمبنى •

ـ المعـــوقات النفســـية :

يرى البعض من الممارسين للانشطة الرياضية فى المنشآت المخصصة لذلك وهم من السويين أن ممارسة المعوقين للانشطة الرياضية فى وقت ممارستهم انما يسبب لهم العديد من المتاعب ومن ثم فانهم لا يستمتعون بأوقاتهم بالطريقة التى يرجونها •

ومن ثم ينعكس أثر هذا الشـــعور على المعـــوقين مما يؤثر على اهتمامهم بمزاولة الرياضة خوفا من مضايقة غيرهم •

أهميـــة الموسيقى فى حياة المعوقين :

وبما أن الخبرة الجمالية ضرورية للانسان ، فان المعوق يحتـــاج الى هذه الخبرة لتنمية ذاته الانسانية • ولذلك يجب أن تتضمن برامج التعليم الخاصة بالمعوقين تعليم الموسيقى ومختلف الفنون الاخرى •

وللموسيقى أهمية فى حيـــاة المعوقين ، اذ أن تعـــليم الموسيقى يساعد على :

- زيادة الادراك الحسى والعقلى لدى المعوقين •
- تهيئة الفرص لتنشيط حاستى السمع والبصر •
- تنمية التوافق العضلى والعصبى •
- التعبير عن الذات •
- تنمية التذوق الجمالى •
- تعـــلم أنماط جديدة من السلوك •
- اكتساب أنواع من المعرفة الثقافية •
- الاندماج فى الجماعة •
- الترويح عن النفس فى أوقات الفراغ •

— تركيز الانتباه •

— تنمية القدرة على التمييز بين الأصوات •

— اكتساب خبرات حسية •

— تنشيط الحواس المختلفة •

ولذا فقد تضمنت البرامج التعليمية فى المدارس والمعاهد التعليمية الخاصة بالمعوقين الموسيقى • وتشير فاندا «Vanda» الى ما يجب طرحه من تساؤلات عند وضع برنامج موسيقى للمعوقين • اذ تقول :

ان السؤال الأول الذى يجب أن نتساءله للبحث عن اجابته ليس هو : ما هو العجز الذى أصيب به الطفل ؟ بل يجب علينا أن نتساءل :

— ما هى القدرات التى يملكها الطفل المعوق ؟

— كيف يمكن استخدامها ؟

— كيف يمكن للموسيقى أن تساعد على استخدام هذه القدرات بدرجة عالية من الكفاءة ؟

— كيف يمكن أن يساعد البرنامج الموسيقى فى التنمية الشاملة للطفل المعوق ؟

فمن المعروف أن طرق العزف على الآلات الموسيقية تكسب الطفل عددا من المهارات الموسيقية ، وان الاصوات الناشئة عن عزف هذه الآلات يمكن أن يساعد على النمو الحسى والادراكى للطفل ، وأن مختلف أنواع العزف كالنفخ ، والهز ، والقرع ، والضرب على الأوتار الموسيقية ••• كل حركة من هذه الحركات تساعد فى اكتساب خبرات حركية جديدة ••

ورؤية الآلات الموسيقية والاحساس بالاهتزازات الصـــوتية وسماع نغماتها المتنوعة ، انما يساعد على التكامل فى استخدام الحواس وعلى التمييز بين الاصوات الصادرة •

كما أن تنوع الآلات الموسيقية فى الشكل ، واللون ، والحجم ، والنغمة الموسيقية ـــ حيث توجد آلات النقر ، وآلات النفخ ، والآلات النحاسية والآلات ذات الأوتار الموسيقية ـــ انما يساعد على اكتســـاب الطفل لألوان من المعرفة عن طبيعـــة كل آلة • كما أن هذا التنـــوع فى الآلات يساعد على عدم تسرب الملل الى الطفل ، فاذا أصابه الملل أو الضجر من آلة فانه يمكنه استبدالها بأخـــرى وبذلك تتاح له الفرصة فى الاستمرار فى نشاطه وفى تعلمه للموسيقى • الا أن الطفل قد يشعر بارتياح خاص للعزف على آلة معينة لأنه يجد فى العزف عليها متعـــة لا يجدها فى عزفه على غيرها من الآلات •

العلاقة بين التكنولوجيا والبطالة والترويح
فى المجتمعـات الصـناعية

تكشف المجتمعات الصناعية الحديثة عن عدد من الملامح الخاصة التى تميزها عن المجتمعات التقليدية المعاصرة ، وعن كل المجتمعـات البشرية التى سبقتها فى الوجود ، وذلك يرجع الى الثورة العلمية التى اجتاحت عالم اليوم •

ولذا فان المفكرين يتحدثون عن الثورة الصناعية بنفس المعنى الذى يتحدثون به عن الثورة العلمية ، وذلك على اعتبار أن التفكير العلمى وبكل ما يترتب عليه من أنماط السلوك والقيم والنظم ، هو الركيزة الاولى لقيام الثورة الصناعية • وبذلك توصل العلم الحديث الى احلال الآلة محل اليـد البشرية فى العمل ، بل وتحل الآلة أيضا فى كثير من الاحيان محل الدماغ أو المخ البشرى نفسه •

الا أن الكثير من العلمـاء والمفكرين الذين يهتمون بدراسة آثار الثـورة العلمية والتكنولوجيا ـ تطبيقات العـلم الحديث ـ على المجتمع ، يرون أن هذا التقدم فى مجال العلم والتكنولوجيا يقـابله تدهور سريع فى القيم الاجتماعية والثقافية والأخلاقية ، مما يثير كثيرا من المشكلات والتعقيدات •

فالنظم السبرينطيقية تعمل بدقة وسرعة لم تتحقق للجنس البشرى من قبل ، وهى بالتالى تحدث تغيرات وتطوير فى كثير من السمات المميزة للحياة البشرية •

وأصبح علم السيبرينطيقا Cybernation ـ علم التـوجيه الآلى ـ يغزو مجـالات الصناعة والعديد من المجـالات الأخرى • وللتدليل على ذلك فان نظام المرور المتبع فى لندن والذى يعـد من أعقد

النظم المتبعة فى العالم ،يعمل بواسطة برنامج مسجل على شريط مثقب «Punched Tape» بأجهزة الكومبيوتر •

ويوجد ببنوك الولايات المتحدة الامريكية حاسبا أليكترونيا يقوم باجـراء ٢٣٧٠٠٠ عملية حسابية فى الدقيقـة ، ويقـوم بأداء عمل ٤٠٠ موظف ادارى تم الاستغناء عن خدماتهم •

وكذلك تستخدم الخطوط الجوية فى الدول المتقـدمة حاسـبا اليكترونيا لاجراء عمليات حجز المسافرين للمقاعد على متن الطائرة ، ويبين هـذا الجهـاز كلا من المقاعد المحجوزة وغير المحجـوزة على أية رحلة من رحـلات الشركة وذلك خـلال برهة زمنية لا تتجاوز ٠١ر٠ ثانية •

كما أن الشركات الصناعية فى الدول المتقدمة تتجه نحو استخدام السيبرنطيقية فى انتاج الصلب من خلال حاسبات اليكترونية تتحكم فى الأفران •

وبذلك أدت الثورة العلمية والتكنولوجية الى اعتماد المجتمعات والأفراد على الميكنة وعلى النظم السيبرنيطيقية • ولقد ترتب على ذلك انخفاض ساعات العمل وانتشار البطالة فى المجتمعات الصناعية وهذا الانخفاض فى ساعات العمل قد فرضته الظروف كما فرضـت البطالة على الكثيرين من الأيدى العاملة •

ولقد أدت هذه الظروف القهرية الى طرح التساؤلات التالية :

— ماذا سوف يفعل هؤلاء العمال الذين فقـدوا وظائفهم فى ظل هذه الظروف المتغيرة ؟

— ما تأثير البطالة على هؤلاء الذين يرتبط العمل بأذهانهم بالاحساس بالأمان والطمأنينة ، ويعتبرون العمل بالنسبة لهم مغزى الحيـاة وهدفها ؟

— هل يمكن ازالة الآثار النفسية المترتبة على البطالة حتى اذا تم استخدام وقت الفراغ بطريقة بناءة ؟

ولقد عبر الكثيرون عن قلقهم وخوفهم على مستقبل الانسانية من جراء الضغوط المستمرة لعمليات التقدم التقنى ، وذلك منذ نهاية الحرب العالمية الثانية ١٩٣٩ — ١٩٤٥م •

وفى حوار ومناقشات طويلة بالكونجرس الامريكى فى عام ١٩٥٥م، عبر الكثيرون عن قلقهم من ظاهرة البطالة المكثفة وما استحدثته من آثار بعيدة المدى فى شتى الاتجاهات نتيجة لظهور ما سمى حينئذ « بالمصنع الآلى » •

وعقب ذلك الوقت بسبع سنوات تأكد أنه من بين ستة ملايين وخمسمائة ألف عاطل فى الولايات المتحدة الامريكية يوجد مليونان من ضحايا التقدم التقنى •

ولدراسة المشكلات المتولدة عن هذا التقدم ، كون الرئيس كيندى Kennedy — فى ذلك الوقت — لجنة استشارية خاصة لدراسة وتحليل هذه المشكلات • وفى مستهل الخطاب الذى افتتح به كيندى أعمال هذه اللجنة قال : « ان تحقيق التقدم التقنى بدون تضحيات انسانية واجتماعية انما يتطلب وبالحاح تناسق وتضافر كل الجهود الحكومية والأهلية وذلك من أجل البقاء على مبدأ المجتمع الحر من خلال ايجاد حلول للمشكلات المترتبة على ذلك » •

وأكد كل من روثويل ، زيجفلد (Rothwell, zegfied) على أن الآثار المترتبة على التقدم التقنى وكذلك الآثار الاجتماعية المترتبة على البطالة وتخفيض ساعات العمل تنتشر بطريقة أسرع من مواجهة السلطات السياسية لها •

ولقد أشار جيمس كونانت «James Conant» — الرئيس السابق لجامعة هارفارد «Harvard» بالولايات المتحدة الامريكية الى أن ٧٠٪

من الطلبة والطالبات الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٦ — ٢١ سنة قد تركوا دراساتهم وابتعدوا عن حقل التعليم وأصبحوا بدون عمل ، وأن ٦٣٪ من خريجى المدارس العليا يشكون من البطالة • ونوه الى الخطر المترتب على البطالة التى تسود بين الافراد فى سن الشباب ، اذ يرى أن الشباب سوف يتجهون الى بعض الأنشطة غير المقبولة اجتماعيا لاطلاق طاقاتهم المقيدة ، فقد يتجهون الى أعمال العنف أو الى ارتكاب الجرائم أو الى قيادة السيارات الطائشة والتى تبلغ مخالفات الشباب فيها لقواعد وآداب المرور فى الطريق العام ثلاثة أضعاف مخالفات الراشدين وكبار السن •

وكذلك حذر جيمس كونانت «James Conant» من مؤشرات سوء استغلال وقت الفراغ المتزايد نتيجة للبطالة الناجمة عن أخذ المجتمع الامريكى بالنظم السيبرنيطيقية فى مجال العمل بقوله : « ان المشاكل الاجتماعية نتيجة لذلك سوف تأخذ أبعادا جديدة يصعب على المجتمع مواجهتها فى ذلك الوقت » •

وفى دراسة بعنوان « ثورة العمل » أشار بول ديكسون «Paul Dikson» الى أهمية التكيف الاجتماعى والنفسى لاحتواء ظاهرة التقدم التقنى وعلاقته بانتشار البطالة •

ولذا يجب على أى تخطيط اجتماعى يستهدف مواكبه آثار الثورة العلمية والتكنولوجية أن يعير اهتماما واسع النطاق لأهمية الترويح ودوره فى المجتمعات الصناعية التى يتوافر فيها أوقات الفراغ لساعات طويلة ولأعداد متزايدة من البشر •

ومن ثم فان مشكلتى البطالة والترويح قد فرضتا نفسها على مسرح الحياة الاجتماعية والسياسية فى أوروبا منذ ما يزيد عن ثلاثين عاما •

ولذا لقى الترويح فى القرن العشرين اهتماما بالغا من قبل المجتمعات الصناعية ، وأصبح ينظر اليه فى تلك المجتمعات على أنه ضرورة وحاجة قومية •

وكذلك فان الفلسفة التقليدية للتعليم والتى ارتبطت بالمنهجية فى مفهومها التقليدى وأدت الى الحد من الفرص المتاحة لممارسات الألعاب الرياضية والهوايات داخل الأبنية المدرسية ، قد بدأت فى الزوال •

وأدت الثورة الصناعية الى خلق مناخ جديد والى ظهور فكر جديد وآراء حديثة ، ونتيجة لذلك أصبح وقت الفراغ جزءا لا يتجزأ من أسبوع العمل ، وأصبح مصطلح الترويح يعنى مفهوما جديدا يختلف تماما عما كان عليه فى الماضى •

فعصر الميكنة أعطى دفعة جديدة وقوية للترويح ، مما أدى الى اعادة تقويم القيم الترويحية والتعليمية والاهتمام بالقيم الخاصة بالانشطة الترويحية ، ولذا بدأت المدارس فى التخطيط والتنظيم والادارة للبرامج الرياضية والترويحية ، كما عملت على توفير وسائل الترويح •

واهتمت الشركات الصناعية بتقديم الخدمات الترويحية بطريقة أكثر تنوعا • فشركة دابنتون الامريكية قد قامت باعداد مساحة ١٦٦ هكتار لتسع ١٢ ألف عامل ليمارسوا عليها أنشطتهم الترويحية ، وأقامت عليها حمامات للسباحة وملاعب الجولف والصالات المغلقة لممارسة ألعاب ورياضات الشتاء •

أما مصانع شركة فورد لصناعات السيارات Ford motor Company فقد أنشأت لأفرادها العاملين فيها ملاعب مغطاة للتنس وملاعب للبيس بول وللرماية وصالات للتزحلق كذلك أقامت شركة ستاندرد أويل «Standard Oil» أندية لليخوت الشراعية ولممارسة الرياضات الترويحية •

كذلك اهتمت الدول المتقدمة برصد الأموال للتخطيط للبرامج الترويحية ولتلبية حاجات الأفراد للنشاط ، واستثمار أوقات فراغهم •

ولقد كان الاهتمام الواسع النطاق للدول الصناعية بالترويح انما يرجع الى ادراكها لأهميته التربوية والاجتماعية ، والى ادراكها بأن التقدم العلمى والتكنولوجى قد أدى الى ايجاد العديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية وما يترتب على ذلك من الاستغناء فى الكثير من الاحوال عن الأيدى العاملة ومن ثم انتشرت البطالة وترتب على انتشار البطالة زيادة أوقات الفراغ ، ولذا كان اهتمام الدول الصناعية بالترويح وبالتخطيط لبرامجه كحل لاستثمار وقت الفراغ .

وخلاصة القول أن المجتمع كلما تقدم فى مجالات التكنولوجيا ، كلما زادت فرص البطالة ، وكلما زادت فرص البطالة كلما زاد وقت الفراغ ، وكلما زاد وقت الفراغ كلما كان الترويح ضرورة حتمية لمواجهة هذه المشكلات الاجتماعية .

ومن ثم توجد علاقة بين تقدم التكنولوجيا فى المجتمعات الصناعية وانتشار البطالة بين أفرادها وحاجة هذه المجتمعات الى الترويح المنظم .

العلاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويح
فى المجتمعات الصناعية

ان الانسان هو صانع الحضارة والتاريخ ، فى حين أن العمل الانسانى هو الجوهر الوحيد لكل أشكال وأنماط الثقافة الانسانية • وجوهر الانسان لا يمكن تحديده الا فى ضوء أشكال معينة للنشاط والوجود ، ويتعين البحث عنه فى العمل الانسانى ، فالعمل ليس وسيلة للحياة فحسب ، بل انه أيضا الشكل الذى يتخذه الانسان لتأكيد ذاتيته ، حيث يمكن النظر اليه باعتباره علاقة اجتماعية بالطبيعة ، ومن ثم فان اجتماعية الانسان تشكل بالضرورة جزءا من مفهوم جوهر الانسان •

فالعمل باعتباره نشاطا نافعا يشكل شرطا أوليا للوجود الاجتماعى وضرورة طبيعية مستمرة ، فبدون العمل لا يمكن للفرد الاستمرار فى حياته •

ويشير ناش Nash الى العمل بقوله : « انه نشاط مفيد ومنتج وأنه يعطى للحياة معنى وقيمة » •

أما برايتبل «Brightbill» فانه ينظر للعمل على أنه رمز للنمو والتقدم وبدونه لا وجود للفراغ ، وبدون الفراغ لا يمكن للانسان أن يستمر فى عمله •

وفى هذا الصدد أشار ارسطو «Aristole» فى حكمته الى أن غاية العمل هى كسب الفراغ • كما عبر شيشرون «Cicero» عن ذلك بقوله ان الفراغ هو الشىء الذى يجعل الحياة تستحق أن يحياها الفرد •

وهناك اتجاهان عالميان يحكمان وضع العمل فى الوقت الحاضر ، وهما الاتجاه الكلاسيكى والاتجاه الرومانسى •

والاتجاه الكلاسيكى يتناول العمل فى واقعه الاجتماعى ، أما الاتجاه الرومانسى فهو يهتم بالنزعة الانسانية للعمل •

وفى العصور السابقة كان ينظر الى العمل على أنه المعاناة والمشقة والعبودية وخلال الانتقال من العصور الوسطى الى العصر الحديث ، بدأت النظرة القديمة للعمل تتلاشى ، وعمل دعاة الحركة الانسانية على الاعلاء من قيمة العمل •

ففى آخر القرن الثامن عشر بدت الحاجة ملحة للعمالة نتيجة للثورة الصناعية • ولقد أعلن آدم سميث Adam Smith فى عام ١٧٧٦م أن العمل قوام ثروة الأمم •

ورأى ماركس «Marx» أن تاريخ العالم ليس الا بما ينتجه العامل بعمله ، وأن فائض القيمة ما يميز العامل الأجير عن غيره من أنواع العمل الأخرى فى تطورها التاريخى •

أما الفلسفة الاجتماعية التى استوحتها حركة كلفن «Calvin» فقد قادت ترجو وفخته «Targo, Fichte» وغيرهما الى فكرة « الحق فى العمل » وصاغ فخته «Fichte» المبادىء الأساسية لحق كل فرد فى التزود بالقدرة على كسب معاشه بالعمل •

وفى أواخر القرن التاسع عشر بدأ الاهتمام بالابداع فى العمل والاعلاء من قيمته بدعوى أن حق العمل قد أصبح نتيجة حتمية لحق كل فرد فى أن يعيش •

ويرى ج • قويمين — أن تاريخ العالم ما هو الا مزيج من الطبيعة الانسانية النامية من خلال العمل ، ويشير بردون «Bourdon» أن كل ما فى العالم وما فى الانسان من قدرة على الخلق والابداع انما يتمثل فى العمل•

ويشير كازيماتس (Kazimatas) الى أن الحياة الاجتماعية ما هى الا معاناة انسانية للبناء والاستمرار ، وان العمل هو قوام الحياة الاجتماعية ، وانه فى ذاته ليس هو الغاية ، حيث لم يقدر للانسان أن يعمل فحسب بل ليخلق ويبدع •

فالعمل كما يقول « جاكارد «Gacard» يشبع ثلاث حاجات أساسية من حاجات الانسان » وهى :

— الوجود (وظيفة اقتصادية)

— الابداع (وظيفة نفسية)

— التواصل (وظيفة اجتماعية)

ويؤكد برديائيف «Berdiaeff» على أن التكنولوجيا ليست الا تنويها بقدرة الفرد على الخلق والابداع ولم يعد للاتجاه الرومانسى حجة تستند الى العقل فى نزعته الخيالية لنبذ التكنولوجيا • فالآلة وحدها تكون غير قادرة على الابداع فى حين أن الفكر الانسانى هو وحده الذى ينفرد بسمة القدرةعلى الابداع •

ولقد تغير عالمنا المعاصر تغيرا جذريا ، وما زال مستمرا فى التغير نتيجة للثورات العلمية والصناعية التى اجتاحته • وكانت أولى حلقات هذه الثورات فى التغير هو ما أحدثته من عملية احلال الآلات محل العمل اليدوى وانتشار المصانع واستخدام الذرة فى الصناعة ، حتى أصبح هذا العصر يسمى بعصر التكنولوجيا وبذلك اكتسبت البلاد الصناعية طابع الحياة العصرية •

ولقد أشار الاقتصادى هيرمان كاهن «Herman Kahn» فى كتابه بعنوان « المائتى عام القادمة » والذى نشر فى عام ١٩٧٦ م الى أن عملية الانتاج والاحتياجات اللازمة للحياة قد أصبحت تتسم بالسهولة البالغة نتيجة التقدم التكنولوجى والتنمية الاقتصادية •

ونتيجة لذلك فقد تقلصت عدد ساعات العمل اليدوية وكذلك عدد أيام العمل الاسبوعية ، وبذلك أصبحت النظم الاقتصادية والاجتماعية هى المتحكمة فى تحديد ساعات العمل وفى تقرير ساعات الفراغ •

وفى هذا الصدد يتساءل دومازيدى «Dumazedier» هل حضارتنا حضارة عمل وكد أم حضارة راحة واستجمام ؟ وهل ستصبح الراحة الادمان الجديد للشعوب ؟

ويؤكد فى ذات الوقت كازيماتس Kazimates على أن الراحة والاستمتاع بوقت الفراغ أصبحا هما سمة الحياة المتحضرة •

ومن هنا ظهرت أهمية أنشطة وقت الفراغ لتحقيق التوازن بين نضال الفرد لمواجهة الحياةوبين احتياج الفرد لفترة سكون من العمل المتواصل بهدف راحته واسترخائه وتجديد نشاطه وبذلك أصبح لساعات الفراغ والترويح شقان :

أولهما : يتحدد فى كونها جزءا من العملية الانتاجية ، فالترويح فى ساعات الفراغ أصبح ضرورة لتجديد النشاط الحسى والذهنى للفرد العامل ، وذلك لأن العمل المتواصل يستهلك القوى البشرية ويدعو الى الملل •

ثانيهما : يتلخص فى أنه كلما أمكن توفير وقت للترويح كلما ساعد ذلك على تقبل الفرد العامل لظروف عمله والاقبال عليه ، وزادت ثقافته •

وبذلك أصبح مفهوم وقت الفراغ أكثر اتساعا فى المضمون والغرض ، وأصبح بالتدريج أحد المكونات الأساسية فى تشكيل شخصية الانسان المعاصر وذلك بعد أن تغير المفهوم التقليدى لوقت الفراغ من كونه استعادة للطاقة المستنفذة فى العمل ، أو هو وقت الراحة ،

وأصبح يتضمن فى مفهومه الجديد على أنه وسيلة يحصل من خلالها الفرد على حاجته من الترويح ومن الثقافة •

ولذا يرى بلانشارد «Blanchard» انه يجب توفير التكامل الجدى للانسان العامل ، الانسان الاقتصادى ، الانسان السياسى ، الانسان المعد للترويح •

ومن ثم لم يعد وقت الفراغ هو الوقت الفائض المتاح للفرد — يوميا — بعيدا عن ساعات العمل ، بل أصبح هو الوقت الذى يمكن استثماره فى الترويح عن النفس ، وبذلك أصبح الترويح نتيجة حتمية للتفاعل بين وقت العمل ووقت الفراغ •

ولذا فان الترويح لم يبرز كمجال حيوى هام الا فى عصر التصنيع فى أواخر القرن التاسع عشر بعد أن قلت ساعات العمل وزاد وقت الفراغ نتيجة للاعتماد على الميكنة الصناعية ، مما أدى الى الاهتمام الجاد بالترويح المنظم والمخطط له على أسس علمية وتربوية ليصبح الترويح من سمات القرن العشرين ليواجه مشكلات هذا العصر الذى يطلق عليه من بين ما يطلق عليه من مسميات « عصر الفراغ » •

ومن ثم فان العامل لكى يصبح منتجا يجب توفر وقت الفراغ الذى يمكن أن يستثمره الفرد فى الترويح عن نفسه ليتخلص من الملل والتوتر وليزيد من نشاطه وحيويته ، وبالتالى يستطيع أن يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة وبكامل طاقته •

النشاطات الرياضية

لعله لا يوجد لون من ألوان النشاط الترويحى يحوز الاهتمام التلقائى للافراد ويستولى على انتباههم أكثر من الالعاب الرياضية • فالنشاطات الرياضية لها تاريخ طويل وتقاليد ومبادىء ترجع الى باكورة تاريخ الانسان • فقد سجل التاريخ أن الانسان الاول مارس ألوانا متعددة من النشاطات الرياضية منذ أن وجد على بساط الحياة •

فقد عرف قدماء المصريين الترويح •• وكانوا يمارسون الالعاب الرياضية باعتبارها جزءا هاما من برامج الاحتفالات الدينية التى كان يشترك فيها عامة الشعب ، وكذلك كانوا يمارسونها فى وقت الفراغ •

وآثار قدماء المصريين تدل على أنهم أول من مارس الكثير من الالعاب والرياضات المعروفة فى عصرنا هذا ، بل أن هذه الآثار تدل على أعظم نهضة رياضية عرفها العالم • ولا ننسى موقف افرى براندیج (Avery Brandage) رئيس اللجنة الاولمبية الدولية — سابقا — حين زار بعض المناطق الأثرية فى مصر ورأى ما بها من رسوم ونقوش وصور رياضية وقال عند مغادرته مصر : « أغادر مصر وفى حقيبتى أعظم المستندات على سبق المدنية المصرية لكل المدنيات فى ميدان الرياضة » •

وأول تسجيل تاريخى اعتمده المؤرخون لمولد الالعاب الاولمبية التى أقيمت فى سهل أولمبيا باليونان فى عام ٧٧٦ ق•م •

ويشير جيسى فيرنج وليامز (Jessey F. Williams) أحد الرواد البارزين فى ميدان تطوير البرامج الرياضية الى أن الالعاب الرياضية هى التراث المشترك بين بنى الانسان جميعا •

تقسيم نشاطات الترويح الرياضى :

فى ضوء تحديد أهداف وأغراض البرامج الترويحية الرياضية ، يتم أختيار ألوان النشاط المناسبة لطبيعة الافــراد الذين سيشتركون فى البرامج ، والتى تناسب الاهداف الموضوعة لتحقيقها •

ولمـــا كانت النشاطات الرياضية وسيلة لتحقيق أهـــداف وأغراض البرنامج الموضوع ، فان المهتمين بالبرامج الرياضية قد اتجهوا نحـــو تقسيم نشاطاتها وذلك وفقا للفلسفة التى يعتنقها كل منهم •

تقسيم دوترى Daughtrey

— أنشطة فردية	Individual activities
— أنشطة جماعية	Team activities

تقسيم كاول وشوهين Cowell and Shohean

— الألعـــاب	Games
— ألعـــاب القـــوى	Atheletics
— الرياضات المائية	Aquatic Sports
— أنشطة ايقاعية	Rhyth mic activities
— أنشطة اختبار الذات	Self testing activities
— أنشطة الخـــلاء	Outdoors activities
— أنشطة اجتماعية ترويحية	Social-Recreational activities
— أنشطة بناء الجســـم	Body-Bulding activities
— أنشطة وقائية وعلاجية	

• Les jeux d'atteindre un but materiel

وتوجد وجهات نظر أخرى فى تقسيم الانشطة الرياضية لمجموعات متقاربة من الالعاب من حيث طبيعة الغرض المراد تحقيقه فى اللعب :

١ — ألعاب لتسجيل هدف أو نقطة .
Les jeux d'atteindre un but materiel

٢ — ألعاب لتسجيل رقم (زمن أو مسافة أو ارتفاع)
Les jeux de battre un record

٣ — ألعاب للتسلية Les jeux de se distraire

٤ — ألعاب للتغلب على منافس
Les jeux de battre un adversaire

تقسيم ليونارد :(*) Leonard

رياضات جماعية : Sports collectifs

— كرة القدم	Foot-ball
— الكرة الطائرة	Volley-ball
— كرة السلة	Basket-ball
— كرة اليد	Hand-ball
— الهوكى	Hockey
— كريكيت	Cricket

رياضات فردية : Sports individuels

— ألعاب القوى	Athletisme
— الرماية	Tir

(*) يشير ليونارد الى نماذج لانواع النشاطات الترويحية الرياضية .

— المصارعة	Lutte
— الملاكمة	Boxe
— رفع الاثقال	Halterophilie
— الجمباز	Gymnastiøue
— تنس	Tennis
— تنس الطاولة	Tennis de table
— اسكواش	Søuash
— الدراجات	Cyclisme
— الجولف	Golf

رياضات الشتاء : Sports d'hiver

— الانزق على الجليد	Ski
— هوكى الانزلاق	Hockey sur glace
— التزحلق على الجليد	Patinage

رياضات استعراضية : Sport et spectacle

— الفروسية	Eøuitation
— البولو	Polo
— سباق العربات	Courses automobiles
— سباق الآلات البخارية	Motocylisme

رياضات مائية : Sports Aøuatiøues

— السباحة	Natation
— التجديف	Aviron

ـ الانزق على المـــاء	Ski nautiøue
ـ الغوص تحت الماء	Polngee
ـ اليخـــوت	Yachting
ـ الغطس	Plongeon
ـ كرة المـــاء	Water Polo

أنشطة الخـــلاء : Loisirs de Plein Air

ـ الرحـــلات	Excursions
ـ الكشـــافة	Scoutisme
ـ المعســـــكرات	Camping
ـ تسلق الجبـــال	Montagne et escalade
ـ صـــيد الاسماك	Peche a la ligne
ـ القنـــص	Chasse

ومن العرض السابق لبعض تصنيفات Classification النشـــاطات الرياضية ، نجد أن هناك من قام بتصنيف هذه النشاطات وفقـــا لعدد الممارسين للنشاط وطبيعة السلوك ، فهو أما سلوك فردى تعتمد فيه نتيجة الأداء على جهد الفرد ذاته ودرجة أدائه للنشاط ، أو سلوك جماعى تعتمد فيه نتيجة الاداء على درجة تعاون أعضاء الفريق الواحد • ولذا فالنشاط الرياضى يمكن أن يقسم من خلال هذه الفلسفة الى نشاط فردى ونشاط جماعى • وكذلك قسمت أيضا النشاطات الرياضية وفقا لمتطلباتها النفسية، أو طبقا لتقاربها من حيث طبيعة الغرض المراد تحقيقه فى اللعب وكيفية احتساب نتيجته ، أو طبقا لموسم ممارستها ، أو تبعا لزمن الممارســـة (أنشطة موقوتة ـــ أنشطة غير موقوتة) •

ومن خلال دراسة العروض السابقة للتقسيمات المختلفة والتى تعطى مؤشرا قويا على أنه يمكن تقسيم النشاطات الرياضية من أكثر من زاوية ، وفى ضوء الدراسة نرى أنه يمكن تصنيف النشاطات الرياضية الترويحية فى اطار المجموعات التالية :

أنشطة الالعـــاب : Games

وتشمل كل ألوان النشاطات التى تمارس بالكرة ، ويمكن تصنيف الالعاب الى :

(أ) ألعاب الكرة : كرة القدم — كرة السلة — كرة اليد — الكرة الطــائرة •

(ب) ألعاب الكرة والمضرب : التنس — تنس الطاولة — اسكواش — الهوكى — الريشة الطائرة •

مهارات أساسية : Fundamental Skills

وتشمل المهارات الاساسية : مهارات الجرى ، القفز ، الرمى ، الوثب ، التعلق ، التسلق ، الرفع ، الحمل ، الدفع •

الرياضات المائية : Aøuactic sports

وتشتمل على كل الرياضات التى تتم أو تنتهى فى الماء ، كالسباحة ، التجديف ، الغطس ، الغوص تحت الماء ، الانزلاق على الماء ، اليخوت ، الاستعراضات المائية ، كرة المـــاء •

هذه الرياضات تتميز عن غيرها من ألوان النشاط بأنه يجمعها الوسط المائى الذى تتم فيه ، مع مراعاة أن الغطس بالرغم من أن حركاته تبدأ وتتابع فى الهواء الا أنها تنتهى فى الماء •

أنشطة اختبار الذات : Self testing acitivities

وتشتمل هذه النشاطات على :

(أ) المنازلات : Combats

ويمكن تصنيف المنازلات الى :

١ — منازلات فى مساحات محدودة : وتشتمل على رياضات الملاكمة ، المصارعة ، الجودو ، الكراتيه ، التاكوندو ، المبارزة ، رفع الاثقال •

٢ — منازلات فى الطريق : وتشتمل على رياضات الدراجات ، السيارات ، الآلات البخارية ، الفروسية ، اختراق الضاحية •

(ب) حركات الجمباز : Stunts

وتشتمل على حركات أرضية وحركات تؤدى على الاجهزة ، كالمتوازيين ، وحصان الحلق ، وحصان القفز ، الحلق ، الترامبولين •

نشاطات الخلاء : Outdoor activities

وتشتمل على كل أوجه النشاط التى تتم فى الخلاء والتى تستغل الطبيعة فى ممارستها • وتتضمن هذه النشاطات التجوال ، الرماية ، القنص ، صيد الاسماك ، المعسكرات ، الرحلات ، تسلق الجبال ، التزحلق على الجليد •

النشاطات الايقاعية : Rhythmic acitivities

وتشتمل هذه النشاطات على الانواع المختلفة من الرقص، والعروض الرياضية • فالعروض الرياضية ما هى الا أداء جماعى للحركات والتمرينات الرياضية فى توقيت واحد وبأشكال متنوعة ، وتصاحبها الموسيقى والادوات والاجهزة المختلفة ، وكثيرا ما تتضمن التمرينات وحركات الجمباز والرقص •

أنشـــطة اللعب : Play

ويشتمل اللعب على ألعاب صغيرة Minor Games تتميز بسهولة الاداء ولا تحتاج الى مهارة حركية عالية أو الى قواعد وقوانين معينة • ويمكن تقسيم هذا النوع من اللعب الى الالعاب التالية :

١ ـ ألعاب بدون لعب :

(أ)ألعاب الجرى : كألعاب المسك والمطاردة والسباقات والتتابع وألعاب الوثب والقفز •

(ب) ألعاب حركية لفظية : كألعاب الثعلب فات فات •

(جـ) ألعاب ادراكية : كألعاب الدوائر العددية ، الجـــرى عكس الاشارة ، ألعاب اقتفاء الاثر ، والبحث والاختفاء (الاستغماية) •

(د) ألعاب ارادية : كألعاب المنديل الضاحك ، ألعاب المحاكاة ، ألعاب الاختفاء ، الكراسى الموسيقية •

(هـ) ألعاب القوة : كألعاب اخلال التوازن ، ألعاب الشد والرفع ، وألعاب التسلق •

٢ ـ ألعاب باستخدام اللعب :

(أ) ألعاب الكرة : ألعاب المحاورة ، ألعاب بتصويب الكرة على هدف ، ألعاب اللقف والرمى ، وألعاب الصد والرد •

(ب) ألعاب باستخدام اللعب الطافية : ألعاب الماء •

(جـ) ألعاب باستخدام لعب تتحـــرك بالطفل : كألعاب ركـــوب الدراجات ذات الثلاث عجلات •

(د) ألعاب باستخدام أدوات : كألعاب الصولجانات ، وألعـــاب المكعبات ، وألعاب الحبل ، وألعاب العصا •

ونود توجيه النظر الى أن اللعبة الواحدة قد تتوافر فيها عدة عناصر مما يجعلها تدخل فى نطاق عدة أنواع •

نشاطات رياضية معدلة : Adaptive

ويتم تخصيص هذه النشـــاطات للافراد المعوقين (Handicap) وهم الذين لا تسمح لهم استعداداتهم وقدراتهم بمزاولة ألوان النشاطات الرياضية التى يزاولها الافراد الطبيعيون ٠

فهؤلاء المعوقين يختلفون عن الطبيعيين فى الصفات العقلية والبدنية والانفعالية نتيجة لاصابتهم بأمراض أو عاهات ، ومن ثم يمكن تقسيم المعوقين الى ثلاثة أقسام رئيسية :

— ذوى العيوب البدنية ٠

— المتأخرين عقليا ٠

— منحرفى السلوك ٠

وبما أن التربية تهدف الى رعاية الفرد ككائن حى له الحق فى الرعاية الكاملة ، يستوى فى ذلك الافراد الخواص والعاديون ، فقد أصبح هناك حتمية لوضع برامج للمعوقين تتضمن خبرات تربوية وامكانات ونشاطات تتفق واستعداداتهم وقدراتهم ٠

ولذا فان النشاطات الرياضية المعدلة ما هى الا نشاطات رياضـــية تم اجراء تعديل عليها ، سواء فى القانون المنظم لها أو فى أداة اللعب أو فى طبيعة أدائها ٠ وذلك لتتلاءم مع مستوى اســـتعدادات وقدرات هؤلاء المعوقين ، ومع حالة كل منهم وفقا لنوع التخلف أو العجـــز الذى يعانى منه ٠

فنجد أن بعض مبتورى الساقين يمكنهم أن يمارسوا الألعـــاب والرياضات التى يتطلب أداؤها استخدام اليدين ككرة السلة أو الكـــرة الطائرة أو كرة اليد ، أو المبـــارزة بالسلاح ٠ وذلك من على المقـــاعد المتنقلة بهم ، أو بالزحف على الارض ٠ ويتطلب الموقف اعداد وتجهيز كرات وشبكة للكرة الطائرة ، ومرمى لكرة اليد وسلة بمواصفات خاصة ، تتفق مع الحالة التى عليها جماعة المعوقين ، وقد سبق معالجة هذا الموضوع بالتفصيل فى الصفحات السابقة ٠

الفصل الرابع

وسائل الاتصال

- الاتصال ماهيته وأهميته
- ابعاد الاتصال
- مراحل دورة الاتصال
- دور الاذاعة فى استثمار أوقات الفراغ والترويح
- دور التلفزيون فى استثمار أوقات الفراغ والترويح

وســـائل الاتصـــال

الاتصـــال : ماهيته وأهميته :

الاتصـــال (Communication) عملية قديمة قدم الانســان الا أن هذه العملية قد اتخذت أشـــكالا مختلفة واستخدمت آســاليب وأدوات مستحدثة ومتنوعة للاتصـــال ، لتتوائم مع درجة تقـــدم المجتمع •

ويشير كلاوس موللر «Claus Muller» فى مؤلفه « ســياسة الاتصـــال » الى أن الانسان يتميز عن بقية الكائنات الحية الاخـــرى بقـــدرته على النطق وصياغة الكلمات والرموز التى تعـــبر عن بيئته الاجتماعية وعن بيئته الداخلية على حد سواء •

فالانسان يعبر عن أفكاره ومعتقداته ومفاهيمه وتصوراته وقيمـــه ومبادئه من خـــلال الكلمات والالفاظ والرموز • ولذا فاللغة تعد أداة الاتصال الرئيسية فى كل المجتمعات الانسانية •

فاللغة هى الوسيلة الاكثر فعالية فى تكوين العلاقات الاجتماعية واستمرار تفاعلها ، مثلما هى أداة الفرد الرئيسية فى عملية نقل ألوان الثقافة والابقاء عليها •

ولذا نجد ادوارد هول «Edward Hall» يقول فى كتـــابه « اللغة الصـــامتة » «The Silent Language» ان الثقافة اتصـــال على اعتبار أن العادات والتقاليد والخبرات والقيم والمعـــرفة والتراث تنتقل بين الاشخاص والجماعات وتتداول عبر اجيال ليتحقق لها عنصر الاستمرارية والبقاء فى الوجود •

وهناك آراء مختلفة فى انتشار الثقافة «Culture diffusion»
ولقد انبثق عن هذه الآراء نظريتان :

١ — نظرية الانتشار الثقافى المطلق : Pure Culture diffusion

وترى هذه النظرية أن لكل من الأنماط الثقافية أصلا واحدا لوجودها فى مجال ثقافى واحد «Culture erea» ثم انتشرت بعد ذلك الى بقية أنحاء العالم المحيط بها .

٢ — نظرية الأصول الثقافية المستقلة Cultural independant origins

وترى هذه النظرية أن تشابه الظروف فى بعض المجالات الثقافية مع تشابه الطبيعة الانسانية كان سببا فى ظهور أنماط ثقافية متشابهة فى أكثر من مجال ثقافى واحد ، ومنها انتشرت هذه الانماط الثقافية .

فالاتصال يمكن أن نحدده فى أنه عملية نقل محتوى فكرة من شخص أو جماعة الى شخص آخر أو جماعة ، أو من جماعة الى جماعة والتى يتم بمقتضاها تبادل الافكار والمعلومات والآراء .. بصرف النظر عن طبيعة تكوين هذا المجتمع وحجمه .

ولقد أشار ميرتين «Mertin» وذلك فى عام ١٩٧٧ الى وجود ١٦٠ تعريفا على الاقل لمفهوم وسائل الاتصال .

ونتيجة للتقدم الهائل فى العلوم والتكنولوجيا ، وتعقد العلاقات الانسانية وتشعبها وتشابكها طرأ تطور مذهل على مجال الاتصال . وأصبح المجتمع الحديث يعتمد اعتمادا كبيرا على أساليب ووسائل الاتصال الجماهيرى والتى أطلق عليها مسمى الاعلام الجماهيرى ، فى نقل مادة الاتصال التى يزداد بثها الى الجماهير العريضة وبنطاق أوسع بكثير من كل ما كان يتم توصيله اليها عبر قرون الزمان الماضية .

ولأهمية الاتصال فى حياة الانسان والمجتمع ، لم تتوقف الابحاث عن دراسة مفهوم الاتصال ووسائله وأهميته وتأثيره على المجتمع ومكوناته .

ولقد كان علم الاجتماع من أوائل العلوم التى اتخذت منهجا تطبيقيا نحو مشكلات الاتصال . ولقد قام بارك «Park» ، ميد «Mead» كولى (Cooley) بأبحاث عديدة اهتموا فيها بالتطورات الجديدة التى لحقت بعالم اليوم ، وبتحديد معنى وسائل الاتصال .

كما قام لازارسفيلد «Lazarsfeld» بدراسات ميدانية لتحديد موقف الفرد المستمع الى الراديو من وسيلة الاتصال والمجتمع .

وشارك هوفلاند «Hovland»» فى أبحاثه فى دراسة الاثر النفسى الذى تحدثه وسائل الاتصال وذلك من خلال دراسة مضمون الرسائل التى ترسلها ، وخصائص هذه الرسائل ، ومدى استحوازها على انتباه المستقبل — الجمهور — والاثر الذى تتركه فيهم .

وكان لعلم النفس التحليلى الفضل فى اجراء بحوث عديدة حول الخصائص النفسية للمعرفة وكان من أهم نتائج هذه الابحاث تحديد أثر وسائل الاتصال ورسائلها على الفرد — المستقبل — وفى التوصية بكيفية اعداد مضمون هذه الرسائل .

وقام كل من هايمان (Haymann) ، زيريس «zeris» برتولد «Bertold» بدراسة لأثر التلفزيون على الأطفال والشباب .

وكانت أبحاث كلابر «Klapper» التى اهتمت بأثر وسائل الاتصال اجتماعيا امتدادا لأبحاث علماء النفس الاجتماعى فى مجال ديناميكية الجماعات .

وكذلك قام هوفلان (Hovland) ، سيلبرمان «Silberman» رايت «Wright» بدراسة أثر وسائل الاتصال اجتماعياً •

وبالرغم من أهمية الدور الذى تؤديه وسائل الاتصال الجماهيرى والمؤثر فى حياة كل من الفرد والمجتمع ، فان الكثير من العلماء الذين درسوا أثر هذه الوسائل على الفرد والمجتمع قد أشاروا الى أن لهـذه الوسائل نتائج سلبية على القيم الأخـلاقية والاتجاهات لدى الافراد والجماعات •

الا أن عددا من العلماء : لاسويل «Lasswell» هوفلنـد «Hovland» ، ولارارزفلد «Lararsfeld» بركوفيـتز «Berkowitz» باندورا (Banduara) قد أكدوا أنه لا توجد شـواهد مؤكدة على حدوث تأثيرات سلبية من جانب وسائل الاتصال على الأفراد والجماعات ، ولقد توصلوا الى هذه النتـائج من خـلال دراسات أجروها على قطـاعات عديدة من الافراد فى عدد من المجتمعات المحلية بالولايات المتحدة الامريكية • ولقد استمرت هذه الدراسـات لمدة طويلة من الزمن تقرب من خمسين عاما •

أبعـاد الاتصـال :

لقد عبر لاسـويل «Laswell» عن الاتصال وفلسـفته بقـوله ان عمليـة الاتصال تدور حول : من يقـول ؟ ماذا يقـول ؟ لمن يقول ؟ لمـاذا يقول ؟

وبذلك يكون لاسويل قد حدد للاتصال أربعة أبعاد ، وهى :

١ ـــ المتصل •

٢ ـــ محتوى ومضمون الرسالة •

٣ ـــ المستقبل •

٤ ـــ الأثر المراد احداثه •

أولا : المتصـــــــل :

المتصل هو الذى يقوم بنقل الرسالة ، وقد يكون فردا أو جمـاعة أو هيئة اعلامية • ودوره فى عملية الاتصال يتأثر بعدة عوامل ومن أهمها الوضع الاجتماعى والمهنى ، نظام الانتاج ، طبيعة السلطة المفوضـة اليه ، نوعية الرسالة التى يقدمها ومدى تأثره بها •

والأبحاث الحديثة تهتم بالمناخ الذى يعمل فيه هذا الموصل ويشير كل من رايلى «Riley» وهالمـوس «Holmos» الى أنه يجب البحث أولا عن الاطـار الاجتماعى والنفسى الذى يعمل فيه المتصـل قبل أن نبحث فى كونه هو •

ثانيـا : محتوى ومضمون الرســالة :

يشـــير سيلبرمان (Silbermann) الى أنه ينبغى البحث عن العلاقة القائمة من حيث الكم والكيف فى المحتوى أو فى المادة المذاعة أو المرسلة عن طريق وسائل الاتصال ، والعلاقة أو الأثر الذى تحدثه هذه الرســالة من حيث الكم والكيف اجتماعيا ونفسيا • وكذلك البحث عن العلاقة الكمية والكيفيـة بين الرسالة المنقولة والرأى العام وأيضا دراسة العلاقة القائمة كما وكيفـا بين الاستجابة لهذا المحتوى ومضمونه قبل وبعد الارسال •

ويكون الغرض من هذه الدراسات هو التوصل الى النتائج التى تحدثها المادة المذاعة •

ثالثـا : المســتقبل :

وهو الفرد المتلقى للرسالة • ولما كانت وسائل الاتصال تستهدف جمهورا عريضا متباينا فى الاذواق والميول والاتجاهات والثقافات والبيئة الاجتماعية • فان هذه الوسائل تواجه جمهورا لا تعرفه ولا تراه •

ولقياس آراء المستمعين أو المشاهدين أو القراء يستخدم عادة طريقة أو طريقتين من طرق دراسة حجم المبيعات أو التعرف على الآراء •

والبحوث العديدة التى أجريت أخيرا تنظر الى متلقى الرسالة على أن شخص يتأثر بمنافع المجتمع وفقا للنطاق الاجتماعى والثقافى ولذا فان الوسائل التى يلجأ اليها الباحثون لقياس رأى المشاهد أو المستمع أو القارىء هى وسائل ترتكز الى حد بعيد على مناهج علم الاجتماع وعلم النفس •

رابعا : الأثر المراد احداثه :

ان موضوع الاثر الذى تحدثه وسائل الاتصال فى الافراد والجماعات من خلال متابعتهم لوسائلها المتنوعة يتأثر بدور هذه الوسائل فى المهام التعليمية والثقافية والاجتماعية الموكولة اليها لتساهم فى تحقيقها •

وكذلك يتوقف الأثر المراد احداثه على نوعية المحتوى الذى تقدمه هذه الوسائل وفى أثر مضمونه على الأفراد •

وبوجه عام فان أى تحليل لوسائل الاتصال لابد وأن يمس موضوع وقت الفراغ ، وفى كيفية اسهام وسائل الاتصال فى تمضيته وفى تحقيق وظائف وقت الفراغ وهى :

- الاسترخاء والراحة بعيدا عن العمل وواجبات الحياة اليومية •
- الترويح عن النفس •
- تطوير استعدادات وقدرات الفرد •

وبالرغم من عدم تحقيق وسائل الاتصال فى بعض الأحيان لأهدافها بالطريقة المرجوة منها ، الا أن هـــذا لا يقلل من شأنها ، لأن القصور يكون فى اعداد المحتوى ومضمونه •

كما أن الهدف من أية وسيلة من وسائل الاتصال ليس هو محتواها ومضمونها ، بل الهدف منها هو احداث التغير أو التعديل فى المعـــدل أو النمط الذى تدخله فى ميزان الحياة •

واستخدام أية وسيلة من وسائل الاتصال — الكتب ، الراديو ، التلفزيون ، السينما ، الفيـــديو ، الشرا ئط المســـجلة ، الاعلانات الضوئية ••• انما يؤدى الى تأثيرها فى حواسنا بطريقة أو بأخرى — العين ، الأذن ، الجهاز العصبى — ويترتب على ذلك مدى انتبـــاهنا واستثارتنا واستفادتنا منها •

وتلاحق وســـائل الاتصال الفـــرد فى العصر الحديث ، أينما كان وبغض النظر عن محتوى عقله الباطن نجده على استعداد وبدرجات متفاوتة لاستقبال الرسائل المذاعة اليه •

مراحل دورة الاتصـــــال :

ويتوقف الى حد ما مدى اقبال الفرد على الوسيلة ومتابعة محتواها ومضمونها على دورة وسائل الاتصال • وتمـــر هذه الدورة فى خمس مراحل وفقا لما يلى :

١ — مرحلة التقديم •

٢ — مرحلة الانتباه •

٣— مرحلة استثارة الدافعية •

٤ — مرحلة ادراك المعلوما توالتفكير •

٥ — مرحلة تكوين الأفكار والآراء والاتجاهات •

أولا : مرحلة التقـــديم :

في هذه المرحلة يقوم مقدم الفقرة المذاعة بتهيئة الفرد المستقبل للرسالة وذلك بغرض اثارة انتباهه • ولذا يتم فى هذه المرحلة استخدام المقـدمات والافتتاحيات والألحان المميزة والجذابة كنوع من المنبهات لتعمل على اثارة انتبـاه الجمهور وتهيئة توقعاته لما سوف يقدم من فقرات ونرى ذلك أيضا فى العناوين المثيرة فى الصحف ، وفى ألوان الطباعة ، وفى تصميمات الرسوم المصاحبة •

ثانيـا : مرحـلة الانتبـاه :

بعد مرحلة التقديم يكون الفـرد المستمع أو المشاهد أو القارىء قد تم جذب انتباهه للموضـوع المقدم اليه • وتتوقف درجة شـدة انتباه الفرد على ما قدم له من مثيرات فى مرحلة التقديم وكذلك على طريقة التقديم ذاتها •

ولقد وجد أن المثيرات التى لا تتميز بالطابع الصاخب تشد انتباه الفرد أكثر من غيرها • كما وجـد أيضا أن للمعلق عن الفقرة تأثير فى ذلك •

ويرى كلاين (Klein) أن ما يتحقق للسـلوك من تنظيم وتكامل انما يتم من خلال الانتباه الذى تعمل ميكانزماته بطريقة انتقائية •

ثالثـا : مرحلة استثارة الدافعيـة :

بعد مرحلة التقديم ومرحلة الانتباه تأتى مرحلة استثارة الدافعية فالمثيرات الحسية تلعب دورا فى استثارة الدافعية • الا أن هذه الاستثارة لا تستمر الا اذا استمر الفـرد متفاعلا مع الموقف الذى يواجهه ومن ثم فان ذلك يتوقف على نوعية الرسالة المقدمة ومدى أهميتها للفرد المستقبل للرسالة ، ومدى قدرتها على استثارة عاطفته •

فهناك بعض الرسائل التى يستثير محتواها ومضمونها دافعية الفرد فى حين ليس بالضرورة أن تستثير دافعية فرد آخر ، حيث أن ذلك يتوقف على عدة عوامل ، ومن أهمها :

— ثقافة الفرد .
— الحياة النفسية للفرد .
— بيئة الفرد الاجتماعية .
— محتوى ومضمون الرسالة .
— اتجاهات الفرد .
— السن .

وعلى ذلك فان الدافعية تعتمد على مصدرين رئيسيين وهما :

١ — المثيرات الخارجية .

٢ — المؤشرات الصادرة عن الفرد والتى تعكس حالات نقص الاشباع أو زيادته .

ويشير ليندسلى «Lindsley» الى أن الاتصال يستلزم قوى دافعية لتحقيق وظيفتين متكاملتين : وظيفة تنشيطية ، ووظيفة توجيهية أو تنظيمية . وبهاتين الوظيفتين يكون الاتصال نشطا وموجها للسلوك .

رابعا : مرحلة ادراك المعلومات والتفكير :

بعد مرحلة استقبال المثيرات وتأثيرها على الفرد ، تأتى مرحلة ادراك المعلومات ، وفى العملية الادراكية يتم تنظيم المعلومات واعطائها معان ومدلولات خاصة .

والادراك يعد عملية شخصية ، فهو يتأثر بالسن ، وبمستوى تعليم ودرجة ثقافة الفرد ، وبدوافعه ، وخبراته السابقة ، كما يتأثر بالظروف التى يواجهها الفرد •

وتصل عملية الادراك الى نهايتها بتكوين مفاهيم عامة عن الأحداث التى يواجهها الفرد •

فحين يستقبل الفرد المعلومات الناتجة عن المثيرات المختلفة فانه يقوم بتحليلها ليستنبط منها الدلالات والمعانى التى يعتمد عليها فى اختيار أنواع الاستجابات التى تصدر عنه • ولذلك فان مجرد استقبال الفرد للمعلومات لا يكفى لقيامه باستجابات معينة ، اذ يجب أن تخضع هذه المعلومات للتحليل حتى يتم التوصل الى المعانى الحقيقية التى تعكسها هذه المعلومات •

فعملية التفكير هى التى تتناول المدركات بالتأمل والتعمق فى ضوء الخبرات السابقة «Experiences» وفى اطار التوقعات «Expectation» والأهداف «Goals» والحاجات «needs» التى يسعى اليها الفرد •

ويكون الاتصال جيدا اذا توفرت له المعلومات والمثيرات المناسبة وبما تتضمن من كيفيات «How's» وأسباب (Why's) ، وبما ينتج عنه من استجابات مبنية على تحليل وتفسير المعلومات ونقدها وبالتالى تكون هذه الاستجابات واعية وغير قائمة على التقليد أو الايحاء •

ومن ناحية أخرى يعد الاتصال غير الوفير بالمعلومات المناسبة «Meaningless» أقل اشباعا لحاجات الفرد ودوافعه وينتج عنه ميل الأفراد المستقبلين للرسالة الى رفضه ، وبالتالى يفقد آثاره ونواتجه المرغوبة •

اذ تشير نظرية التنافر المعرفى «Congnitive dissomance» الى أن استقبال الفرد لمعلومات غامضة أو غير كافية أو غير منـاسـبة أو متناقضة تخلق لديه حالة من التوتر وتدفعه الى اختزالها .

خامسا : مرحلة تكوين الأفكار والآراء والاتجاهات :

لكل رسالة من رسـائل الاتصال فكرة رئيسـية تدور حولها . ويعتقـد البعض أن الفكرة هى التى تثير العاطفة ، فى حين يرى فريق آخـر أن العاطفة هى التى تخلق الفكرة . الا أنه يمكن القـول أن العقل البشرى يتأثر بالفكر والعاطفة معا .

وحين تتجمع لدى الفـرد معلومات عن مثيرات خارجية ، وحين تتكامل وتتضح معانى تلك المعلومات وتتخذ شكل مدركات محددة ، وحيث يستهدف الفـرد تحقيق أهـداف وحاجات معينـة ، فانه يميل الى اتخاذ مواقف تجاه تلك المدركات ، وذلك بتكوين أفكار وآراء حولها .

والمدركات التى يرى الفرد أنها تسهم فى تحقيق أهدافه وتشبع له حاجاته يتخذ حيالها موقفا ايجابيا يتسم بالتأييـد والقبول ، فى حين يتخذ موقف معارض لتلك التى لا تحقق له أهدافه وحاجاته .

ومن ثم تبدأ مرحلة تكوين الاراء والافكار والاتجاهات بعد مرحلة ادراك المعلومات والتفكير .

وما ان يصـل الفرد الى هذه المرحلة حتى يكون مستعدا لأداء الفعل ، فالدوافع التى تستثيرها وسـائل الاتصال تتطلب اشباعا من خلال الأداء أو الفعل . فمن خلال تفاعل الفرد مع محتوى ومضمون الرسالة تكون هناك موجات حسية تسرى فى الجهاز العصبى للفـرد لتعده وتهيئه للفعـل . ولقد ثبت ذلك من ملاحظة الاطفـال خـلال مشاهدتهم لأفلام المغامرات والعنف فى التلفزيون ، فوجد أنهم نتيجة لتفاعلهم مع الاحداث يتصببون عرقا ، وينتفضون من الانفعـال ، وبعـد انتهاء الفيـلم يحاول كل طفل أن يتقمص الشخصيات التى دارت حولها الاحداث .

ولقد توصل ماكورث (Mackorth) الى أن الاطفال يتتبعون ردود الافعال على وجوه الممثلين أثناء أداء دورهم فى احداث الفيلم التلفزيونى ، ولا يتتبعون الأحداث ذاتها • ولقد ثبت ذلك من خلال توجيه الكاميرات الى وجوه الاطفال لمتابعة ردود أفعالهم ازاء ما يشاهدونه •

والرسائل الاعلامية تتشابه فى كثير من الاوجه فيما بينها بالرغم من تنوعها — تعليمية — اخبارية — اعلانية — ترويحية ••• فهذه الرسائل توجه المشاعر نحو الافكار والافعال وردودها الا أن نوعية الفعل المراد احداثه يختلف باختلاف محتوى ومضمون الرسالة •

والمادة الترويحية توجه عواطف الفرد نحو تدعيم الأفكار نحو أهمية الترويح فى قضاء وقت الفراغ وفى الاقلال من التوتر العصبى والقلق النفسى ، وأن الفعل النهائى هو زيادة الاقبال على الفقرات والبرامج الترويحية دون مقاومة تذكر من الفرد تجاهها •

وبذلك نستخلص أن دورة الاتصال أو نظام(*) الاتصال يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :

١ — المدخلات السلوكية :

والمقصود بالمدخلات السلوكية هو المثيرات الأولية التى يستقبلها الفرد ، وتتركز هذه العملية فى عدد من أعضاء الاستقبال الحسى «Sense receptors» ومن هذه الأعضاء البصر «Vision» والسمع «Audition» ويكون الغرض من هذه العملية هو الاحساس «Sensation» •

(*) النظام «System» هو الكيان المتكامل الذى يتكون من أجزاء متداخلة ومرتبطة بعلاقات تبادلية فيما بينها ، من أجل أداء وظائف وأنشطة ، وتكون المحصلة النهائية هى نتاج ما يحققه النظام كله من هذه الوظائف .

٢ ـ العمليات السلوكية :

وهى العمليات الذهنية التى تتعامل مع المثيرات والمعلومات ، ومن أهم هذه العمليات :

١ ـ الادراك	Perception
٢ ـ التفكير	Thinking
٣ـ التعلم	Learning
٤ ـ تكوين الاتجاهات	Attitude formation
٥ ـ الدافعية	Motivation
٦ ـ اتخاذ القرارات	Decision making

٣ ـ المخرجات السلوكية :

وهى الاستجابات «Responses» التى تصدر عن الفرد فى مواجهة المثيرات • وتتمثل هذه الاستجابات فى :

١ ـ الأفعال	Actions
٢ ـ التفاعل	Interaction
٣ ـ المشاعر	Sentiments

ولما كانت الاذاعة والتلفزيون من أهم وسائل الاتصال فى عصرنا الحالى وأكثرها انتشارا وتأثيرا فى جمهور المستقبلين بوجه عام ، فقد كان لزاما أن نتناول دور كل منهما فى استثمار وقت الفراغ والترويح مع الاشارة لبعض الدراسات التى تناولت تحليل البرامج الموجهة من خلالهما ومدى اقبال الجمهور عليها •

دور الاذاعـــــة
فى استثمار أوقات الفراغ والترويح

مقـــــــــدمة :

الراديو ــ المذياع ــ وسيلة جماهيرية فى مجال الاعلام والترويح ، وهو أقل تأثيرا من التلفزيون باستثناء الموسيقى .

ولقد انتشرت أجهــــزة الراديو بين عامى ١٩٢٠ ، ١٩٢١م ــ انتشـــارا واسعا . ولقد ظلت الكلمـــة المطبوعة تتنافس مع الكلمـــة المسموعة الى أن اجتذب الراديو عددا كبيرا من القارئين ومن كاتبى الكلمة ومؤلفى الكتب ، وان كان الراديو لا يقـــدم صورا توضـــيحية للكلمـــة وانما يوحى للمستمع بها .

ولا يحتاج الراديو كما يحتاج التلفزيون الى معدات للاضــــــاءة والتصوير حيث أنه يعتمد فى تصـــور وتخيل المستمع للاحـــداث على الكلمة المنطوقة والمؤثرات الصوتية والموسيقى بجميع أنواع درجاتها .

ولقد وجد الراديو فرصته فى منافسة بقية وسائل الاعلام الاخرى فى دورها وفى مدى اسهامها فى لجوء الفرد اليها لقضاء وقت فراغه ، من خلال أنه وسيلة الاتصال الوحيدة التى لاتعتمد على حاســــة الابصـــار «Vision» ولذلك فهو يخدم جمهورا عريضا فى مختلف الأماكن والأحوال وفى كل الأوقات . فهو يصاحب الفرد فى عمـــله ، فى استذكاره لدروسه ، فى سفره ، أثناء تناول وجبـــاته الغـــذائية ، أثناء استحمامه ، أثناء تسوقه ، وفى وقت استرخائه سواء فى النـــور أو الظلام ...

ويعد الراديو وسيلة جماهيرية لشيوع استخدام جهاز الاستقبال « الترانزستور » وهو يعنى وصول البرامج والفقرات الاذاعية الى عدد كبير من المستمعين ، والى محدودى الدخل الذين يعيشون بعيدا عن المدن الرئيسية .

وبعد التطور التكنولوجى الذى صاحب أجهزة الكمبيوتر فى السنوات الاخيرة ، فقد طرأت تغيرات ملحوظة على كل وسيلة من وسائل الاتصال فى البلاد الصناعية ، ونتيجة لذلك انتشرت أجهزة الراديو الصغيرة فى الآلات الحاسبة ، وفى ساعات اليد ، وفى علب السجائر المعدنية ، وفى الأقلام ، وفى الولاعات ، واتخذت أشكالا مختلفة . وزودت بأجهزة يتم ضبطها فيبدأ الارسال أو ينتهى من تلقاء نفسه وفقا للوقت الذى تم تحديده من عملية الضبط هذه .

أهمية الاذاعة فى مجال التثقيف والترويح :

للاذاعة أهمية فى مجال التثقيف والترويح ، ونوجز أهميتها فى النقاط التالية :

— الاستماع الى الراديو لا يتطلب المعرفة بأصول القراءة والكتابة ولذا فانه يعد وسيلة تثقيفية للامبين الذين لا يستطيعون قضاء وقت فراغهم فى قراءة المطبوعات بمختلف أنواعها .

— التثقيف والترويح من خلال الراديو لا يحتاج الى مجهود ذهنى وعصبى اذا ما قورن بالقراءة ، ولذا فهو يجذب الاقبال على استماعه .

— تناسب الاذاعة مختلف الاذواق والميول والمستويات الاجتماعية والثقافية والتعليمية وذلك لتنوع برامجها ولاستخدامها اللغة الدارجة — العامية — واللغة العربية الأساسية .

- تمتاز الاذاعة المسموعة بحيوية تنبض فى الصوت الانسانى وفى الموسيقى وفى الأحاديث والحوار وفى المؤثرات الصوتية ، وبذلك تشوق الفرد الى الاستماع اليها والتفاعل مع برامجها وفقراتها الاذاعية •
- يتناسب الراديو مع الذين ليس لديهم وقت للتفرغ للقراءة أو المشاهدة ، وذلك من خلال استماعهم الى الموسيقى أو الى البرامج والفقرات الاذاعية التى تتميز بقصر مدتها •
- تناسب الأفراد فى جميع الأعمار وخاصة الأطفال الذين لم تنمو القدرات العقلية لديهم بالدرجة التى تسمح لهم بالقراءة •
- الراديو وسيلة اتصال لا يتطلب الحصول عليها تكاليف مالية طائلة ، بل أصبحت هذه الوسيلة فى متناول يد كل أسرة حتى تلك التى تشكو من قلة الدخل والراتب الشهرى •
- ويتميز الراديو بالتقاطه الارسال من العديد من الاذاعات المحلية والعربية والأجنبية ، وكذلك من قنوات التلفزيون المختلفة ، ولذا يمكن للمستمع أن يدير المؤشر ليستمع الى ما يروق له من برامج وفقرات اذاعية اذا ما انتابه الملل مما كان يستمع اليه •
- هناك الكثير من القرى المصرية التى لم تدخلها الكهرباء بعد • ولذا تعتمد على الراديو ذى البطاريات (ترانزستور) كوسيلة من وسائل التثقيف والترفيه •

دراسات حول البرامج الاذاعية :

أولا : فى بحث أجراه اتحاد الاذاعة والتلفزيون عن اذاعة الشباب كما يراها الشباب وذلك فى عام ١٩٧٥م تم التوصل الى النتائج التالية :

— يستمع الى الاذاعة ٣ر٩٩٪ من أفراد عينة البحث •

— يفضل ٢ر٧٢٪ من أفراد عينة البحث الاغانى ، ويفضل ١ر٦٥٪ البرامج المختارة ، فى حين ٩ر٥٨٪ يستمعون الى الأعمال الدرامية •

— بلغ متوسط ساعات الاستماع اليومى بين الشباب (٣ ساعات ، ٣٤ دقيقة ، ١٢ ثانية) وذلك فى الأيام العادية ، ويزيد هذا المتوسط الى (٥ ساعات ، ٩ دقائق ، ٣٦ ثانية) فى أيام الاجازات والعطلات •

— يفضل ٢ر٩٦٪ من الشباب الاستماع الى البرنامج العام •

— يفضل ٨ر٨٢٪ الاستماع الى اذاعة الشرق الأوسط • كما يفضل ٦ر٥٤٪ اذاعة صوت العرب ، ويفضل ٣ر٥٤٪ الاستماع الى اذاعة أم كلثوم ، وكذلك يفضل ٤ر٢٠٪ اذاعة الشعب، ويفضل ٧ر١٤٪ الاستماع الى اذاعة القرآن الكريم، بينما يفضل٥ر٦٪ البرنامج الموسيقى، ويفضل٥ر٢٪ الاستماع الى اذاعة ركن السودان ، فى حين يفضل ٧ر١٪ الاستماع الى اذاعة البرنامج الثانى •

— الفقرات التى يرغب الشباب فى أن تقدمها اذاعة الشباب ، فهى وفقا للترتيب التالى :

— الأغانى •

— القرآن الكريم •

— الأعمال الدرامية •

— برامج المرأة •

— البرامج الرياضية •

- البرامج الدينية .
- البرامج الصحية .
- البرامج التعليمية والمهنية .
- البرامج النفسية .
- البرامج الاجتماعية .

- يفضل أفراد عينة البحث بنسبة ٩٨ر٧٪ الأغانى المصرية ، بينما يفضل ٣١٪ الأغانى العربية ، كما يفضل ١٥ر٩٪ الأغانى الغربية .

- يفضل ٤٢ر٧٪ من أفراد عينة البحث الأغنية المتوسطة الطول بينما يفضل ٢٧ر٣٪ الأغنية الطويلة ، فى حين يفضل ١٥٪ الأغنية القصيرة .

- يفضل ٦٥٪ من أفراد عينة البحث الأغانى القديمة على الأغانى الجديدة ويرجعون أسباب هذا التفضيل الى أن التأليف والتلحين والاداء أفضل فى الاغانى القديمة .

- يفضل ٣١ر١٪ من أفراد عينة البحث من الذين طالبوا بتقديم الموسيقى من خلال اذاعة الشعب الموسيقى الشرقية بينما يفضل ١١ر٩٪ الموسيقى الغربية فى حين يفضل ٥٠ر٨٪ الموسيقى الشرقية والغربية .

- أنواع التمثيليات المفضلة لدى أفراد عينة البحث من الذين طالبوا بأن تقدمها اذاعة الشباب ، هى وفقا للترتيب التالى :
  - التمثيليات الاجتماعية .
  - التمثهليات العاطفية .

— التمثيليات البوليسية •

— التمثيليات الدينية •

— التمثيليات الوطنية •

— التمثيليات التاريخية •

— التمثيليات العلمية •

ثانيا : فى دراسة لسهير جاد حول تحليل المضمون للبرامج الثقافية فى مصر فى البرنامج العام وفى برامج صوت العرب . وذلك خلال عام ١٩٧٨م توصلت الى النتائج التالية :

١ — نسبة البرامج الثقافية فى كل من البرنامج العام وصوت العرب أقل من نسبة كل من البرامج الترويحية والبرامج الاعلامية •

ففى البرنامج العام بلغت نسبة البرامج الثقافية ٦٢ر١٠٪ ، ووصلت نسبة البرامج الاعلامية ٢٠٪ ، فى حين تصدرت البرامج الترويحية قائمة البرامج وبنسبة ٣١ر٤٦٪ •

أما فى صوت العرب فكانت البرامج الثقافية أقل من مثيلتها فى البرنامج العام اذ بلغت نسبتها ٧٪ ، وزادت نسبة البرامج الاعلامية الى ٩٨ر٣١٪ ، فى حين أن البرامج الترويحية قد زادت عن مثيلتها فى البرنامج العام وتصدرت كذلك قائمة البرامج فى صوت العرب وبنسبة ٥٨ر٥٤٪ •

ومن هذه النتائج نتوصل الى أن اذاعة البرنامج العام واذاعة صوت العرب تولى البرامج الترويحية أهمية خاصة ، وأن متوسط نسبة البرامج الترويحية فى الاذاعتين يبلغ ٤٥ر٥٠٪ وهو يمثل أكثر من ٥٠٪ من مجموع البرامج المذاعة فيهما •

٢ — البرامج الثقافية فى الاذاعة تتكامل مع وسائل الثقافة والفنون وتبث الدعاية لها (الصحافة — الكتاب — المسرح — السينما — الموسيقى) من خلال برامج يتم اذاعتها بخصوص هذا الغرض •

— ولقد بلغت نسبة البرامج التى تؤدى هذه الوظيفة فى البرنامج العام ٤٣ر٦٠٪ فى حين انخفضت هذه النسبة الى ٤٦ر٥٠٪ فى صوت العرب — من مجموع البرامج الثقافية •

— جاءت الموسيقى فى الترتيب الاول للوسائل الثقافية التى تروج لها الاذاعة • فقد وجد أن البرنامج العام يخصص ٥١ر١٦٪ من برامجه الثقافية للموسيقى • فى حين يخصص صوت العرب ٣ر١٤٪ من برامجه الثقافية للموسيقى •

— احتل المسرح المرتبة الثانية بين الوسائل الثقافية التى تروج لها الاذاعة فى كل من البرنامج العام وبرنامج صوت العرب ، حيث خصص البرنامج العام نسبة ٣٦ر١٤٪ من برامجه الثقافية للمسرح وكذلك خصص صوت العرب ١٤٪ من برامجه لنفس الغرض •

— وجاءت السينما فى الترتيب الثالث بين الوسائل الثقافية التى تروج لها الاذاعة وذلك فى الاذاعتين ، وحققت نسبة ١٠٪ من مجموع البرامج الثقافية فى البرنامج العام ، ونسبة ٦٪ فى صوت العرب •

— احتل الكتاب المرتبة التالية للسينما ، حيث خصصت البرامج الثقافية له فى البرنامج العام وصوت العرب بنسبة ٨٧ر٦٪ من مجموع برامجها • الا أن الكتاب قد تساوى فى نسبة البرامج المخصصة له مع نسبة البرامج المخصصة للسينما وبذلك يكون احتل الترتيب الثالث فى البرنامج العام وبنفس النسبة ١٠٪ ، فى حين يأتى فى الترتيب السادس وبنسبة ٧٣ر٣٪ فى صوت العرب •

— جاءت المتاحف والآثار فى الترتيب الخامس بين الوسائل الثقافية التى تروج لها البرامج الثقافية فى الاذاعتين وبنسبة ٧ر٤٪ من مجموع برامجها • الا أنها احتلت الترتيب

الخامس فى اذاعة صوت العرب وبنسبة قدرها ٦٧ر٥٪ ، والترتيب السادس فى البرنامج العام وبنسبة قدرها٥٦ر٣٪ .

— احتلت الفنون التشكيلية الترتيب السادس بين هذه الوسائل الثقافية فى مجموع البرامج الثقافية المخصصة لهما فى الاذاعتين حيث حققت نسبة ٥ر٣٪ منها . فى حين جاءت فى المرتبة الخامسة فى البرنامج العام ، وبنسبة ٥٪ ، كما جاءت فى الترتيب الأخير فى اذاعة صوت العرب حيث حققت نسبة قدرها ٢٪ من مجموع برامجها الثقافية .

— وفى الترتيب الاخير جاءت الصحافة بنسبة ٨٨ر٢٪ من مجموع البرامج الثقافية فى اذاعتى البرنامج العام وصوت العرب . الا أنها احتلت الترتيب الخامس فى اذاعة صوت العرب وبنسبة ٧٦ر٤٪ ، وجاءت فى الترتيب السابع فى اذاعة البرنامج العام وبنسبة ١٪ .

ومن هذه النتائج نتوصل الى أن اذاعتى البرنامج العام وصوت العرب تعمل على الدعاية لوسائل الثقافة والترويح المختلفة (الموسيقى ، المسرح السينما ، الكتاب ، المتاحف والآثار ، الفنون التشكيلية) اذ تعد هذه الوسائل من الأهمية لزيادة مردود الثقافة عند الفرد وقضاء وقت فراغه فى نشاط بناء وفى الترويح عن نفسه من عناء العمل ، وان كانت الاذاعة تهتم بهذه الوسائل بدرجات متفاوتة .

كما أن هذه البرامج الثقافية تسهم فى خلق اتجاهات ايجابية نحو الموسيقى وارتياد المسارح والسينما والمتاحف والأماكن الأثرية ، وتنمية الميول نحو القراءة والفنون التشكيلية .

٣ — البرامج الثقافية تقابل مختلف الميول والتخصصات .

ولقد أثبتت الباحثة أن الاذاعة تقدم برامج وموضوعات متنوعة اذ أثبتت النتائج :

— تتقدم اذاعة البرنامج العــام واذاعة صوت العــرب برامج تتناول الثقافة الادبية والثقــافة العلمية والثقــافة الفنيــة والاحاديث والمعارف العامة •

— تهتم الاذاعتان أكثر ما تهتم بالثقافة الفنية ، وتمثل هــذه الثقافة٤٣ر٦٠٪ من مجموع الموضوعات الثقافية التى تقدمها اذاعة البرنامج العــــام ، فى حين تبلغ نســـبتها ٤٦ر٥٠٪ فى صوت العرب ، وبمتوسط ٤٥ر٥٥٪ فى الاذاعتين معاً •

— تولى اذاعة البرنامج العام أقل الاهتمام الى الثقافة العلمية حيث أن برامج وموضوعات الثقافة العلمية قد بلغت نسبتها ١٣ر٧٪ من مجموع الموضوعات الثقافية •

— جاءت الثقافة الأدبية فى المرتبــة الأخيرة لاهتمامات اذاعة صوت العرب ، حيث أنها تكون ٤٧ر٧٪ من حجم البرامج والموضوعات الثقافية التى تقدمها •

ومن هذه النتائج يتضح أن الاذاعتين تولى اهتمامها الى البرامج الفنية ، وهذا بدوره يعد مؤشرا قويا على اثراء الحياة الفنية للمستعمين ويثير لديهم الدافع نحو الفنون •

ثالثــا : وفى بحث قامت به جامعة الاسكندرية فى يوليو ١٩٨٠م توصلت النتائج الى :

— يستمع ٥٦٪ من مجمــوع أفراد عينة البحث من الشــباب المصرى الى الاذاعة بصفة مستديمة ومنتظمة •

— يستمع ٣٦٪ منهم فى بعض الاحيان الى الاذاعة •

— تبلغ نسبة الذين يستمعون الى الاذاعة نادرا ٤٪ من مجموع عينة البحث •

— تصل نسبة الذين لا يستمعون الى الاذاعة مطلقا الى ٣٪ •

— البرامج الاذاعية المفضلة لدى الشباب المصرى هى :

— البرامج الدينية •

— البرامج الترويحية •

— البرامج السياسية •

— البرامج الموسيقية •

— البرامج الاجتماعية •

كما أكد البحث أنه كلما ارتفع مستوى التعليم تقل أهمية الاذاعة كوسيلة ترفيهية ، حيث يحل محلها وسائل أخرى مثل مشاهدة الأفلام السينمائية أو التلفزيون أو المسرح أو الشرائط المسجلة التى يلجأ اليها المتعلمون فى المناطق الحضارية بوجه خاص •

دور التلفزيون فى استثمار
أوقات الفـــراغ والترويج

مقـــــدمة :

الابتكارات التقنية تؤثر على وسائل الاتصال ، وتأتى باعتبـــارات جديدة فى عالم الاتصال • والمعروف أن اختراع التلفزيون قد أدى الى سرعة انتشار المعلومة المرئية •

وأصبح التلفزيون يسيطر على ميدان الاتصال الجماهيرى ، وذلك بسبب الصورة المتحركة الناطقة التى يقدمها هذا الجهاز لجمهـــوره • وأصبحت الصورة تزيد من وضوح الكلمة وادراك معناها ، كما أن الكلمة توضح ما تتضمنه الصورة من أفكار ومعانى •

فالتلفزيون يتميز بقدرته على تحويل المجردات الى محسوسات ، مما يزيد من أهميته فى سهولة استيعاب وفهم الرسالة التى يقدمها •

وبفضل التلفزيون وتكنولوجيا الاتصال ، أصبح من اليسير على الانسان أن يتابع احداث تجرى فى أقصى الكرة الارضية وذلك فى نفس الوقت الذى تجرى فيه هذه الاحداث ، من خـــلال الاقمار الصـــناعية والمبتكرات التكنولوجية الحديثة فى عالم الاتصال •

وكان الاعتقاد السائد فى البداية أن التلفزيون سوف يقـــلل من اقبال الجماهير على الوسائل المرئية الاخرى كالسينما والمسرح ، وذلك بعد أن دلت المؤشرات فى بداية الامر على تناقص جمهور السينما والمسرح بسبب المفاضلة بين الجلوس فى المنزل مع الاسرة ومشاهدة الفيلم أو المسرحية من خلال التلفزيون والخروج لمشاهدة الفيلم أو المسرحية فى

دور العرض السينمائية والمسرحية • الا انه مع مرور الوقت تمكنت دور للعرض من استعادة جمهورها الذى سبق وأن أفتقدته بسبب انتشار التلفزيون •

ولقد توصل علماء النفس الى أن الفرد يستطيع أن يرى العالم حوله من خلال التلفزيون ، ولكنه فى ذات الوقت يرى ما يجب أن يكون عليه هذا العالم ، وهذا يعنى انه عند مشاهدة التلفزيون ينتج حس ايجابى الى جانب الحس المرئى ، وان القدرة الانسانية المتمثلة فى عين المشاهد تستطيع أن توجد صورة جديدة بجانب الصورة المحسوسة التى أمامها •

الاهمية التربوية والترويحية للتلفزيون :

تشير كل الدلائل على أن التوسع السريع والمذهل فى مختلف أشكال وصور وسائل الاعلام وبصفة خاصة الوسائل السمعية والبصرية قد فتح آفاقا رحبة أمام التعليم والترويح عن الانسان •

فقد بدآت وسائل الاعلام الحديثة (الراديو — الصحافة — التلفزيون — أجهزة التسجيل الصوتية والمرئية) •• تتطور وتنتشر ويتسع نطاق استخداماتها بصورة سريعة فى معظم بلاد العالم •

وازاء هذه التطورات فى مجال الاعلام كان من الضرورى التقاء الاعلام مع التربية ، وأصبح التعاون والتفاعل بينهما أمرا ضروريا وهاما• وأدت هذه التطورات المتلاحقة فى تكنولوجيا صناعة وسائل الاعلام وتزايد الاهتمام بدورها فى العملية التربوية والتعليمية ، الى تبوأ علم الاعلام لمكانة مرموقة بين سائر العلوم التربوية •

فزيادة الكم فى المعلومات التى يتلقاها الجمهور ، وبثها وخاصة عن طريق الراديو ثم التلفزيون ، ووصولها الى طبقات اجتماعية جديدة والى مناطق جغرافية متقاربة ومتباعدة ، قد أتاح الفرص أمام الجماهير

لنهل الثقافة حيث لم تعد هناك فواصل اجتماعية أو فنية تحول بينها وبين الوصول اليها •

ففى أوروبا ، أتاح هذا التطور الفرصة أمام الاطفال من عمر عشر سنوات أن يقضوا عدد من الساعات أمام التلفزيون لمشاهدة برامجه أكبر من الوقت الذى يقضونه فى المدارس •

لقد مضى الزمن الذى كانت فيه المدرسة هى المصدر الوحيد من مصادر العلم ونشر المعرفة وذلك بعد أن سيطرت على العالم المعاصر أدوات التكنولوجيا الحديثة والتى مازالت تتدفق فى صور وأشكال جديدة ومتطورة •

وللتلفزيون أهمية فى المجال التثقيفى والترويحى ومن أسبابه أهميته :

— يؤثر فى حاستين من حواس الانسان فى آن واحد ، وهما حاستى السمع والبصر •

فالتلفزيون يوفر الكلمة المسموعة والصورة المرئية ، ومن ثم فان قوة تأثيره على جمهوره من المشاهدين يكون أقوى من التأثير الذى تحدثه وسائل الاتصال الاخرى ، وبخاصة الوسائل التى تتأثر بها حاسة واحدة•

— يقدم الخبرة الحقيقية لجمهوره • فالفرد من خلال مشاهدته للبرامج التلفزيونية يشاهد أماكن ومعالم وآثار وأجهزة وحيوانات وأسماك ومجتمعات •• لم تكن الفرصة قد سمحت له بمشاهدتها من قبل •

— يعد وسيلة ترويحية أساسية لسكان الريف الذى يمتلكون أجهزته حيث تندر دور العرض السينمائية والمسرحية فى الريف •

— وجود التلفزيون يثير الاهتمام بوسائل الاعلام الاخرى • ولقد أثبتت نتائج البحث الذى قام به المركز القومى للبحوث الاجتماعية

والجنائية أن نسبة المترددين على السينما والمسرح من أفراد المجموعة التجريبية عينة البحث ممن يمتلكون أجهزة التلفزيون كانت ٥ر٤١٪ للسينما ، ٧ر١٩٪ للمسرح ، فى حين كانت نسبة المترددين على السينما ١ر٢٨٪ والمسرح ٥٪ وذلك فى المجموعة الضابطة التى ضمت الافــراد الذين لا يمتلكون أجهزة تلفزيونية •

— له القدرة على نقل الاحداث العالمية الى جمهور المشــاهدين وفى نفس وقت حدوثها • فكم استمتعنا بمشاهدة مباريات كأس العالم لكرة القدم ، والمباريات النهائية لكأس أوروبا لكرة القدم والمبــاريات النهائية فى بطولات التنس العالمية •• فى الوقت الذى تجرى فيه هذه المباريات •

— للتلفزيون تأثير طيب فى تعليم الفرد • ولقد استخدمت النظم التربوية الحديثة التلفزيون فى عمليات التعلم ، وأشادت البحوث التى أجريت حول أهميته فى العملية التعليمية بدوره الفعال فى هذا المجال •

وفى البحث الذى أجراه المركز القومى للبحوث ، أفاد ٩١٪ من الاسر أن أطفالهم يستفيدون من البرامج التعليمية •

— يثير التلفزيون انتباه المشاهدين لبرامجه ، ويجذب بخاصــة الاطفال للالتفاف حوله • ولقد أثبتت نتائج الابحاث التى أجريت فى أمريكا الشمالية وفى أوروبا أن الاطفال يقضون ساعات فى مشاهدات البرامج والفترات التلفزيونية أكثر من تلك التى يقضونها فى مدارسهم •

كما أثبتت نتائج البحث الذى قام به المركز القومى للبحــوث أن الاطفال يقضون ما يقرب من ساعتين فى مشــاهدة التلفزيون فى أيام الدراسة ، عدا مساء يوم الخميس — وهو ليلة عطلة يوم الجمعة — الذى تمتد فيه عدد ساعات مشاهدتهم الى انتهاء فترة الارسال المسائية ، كما تتراوح عدد ساعات المشاهدة بين ٣ ، ٤ ساعات فى أيام الاجازة •

ويشاهد الاطفال فى اليابان — من عمر ٢ — ٤ سنوات — التلفزيون مدة ثلاث ساعات — فى المتوسط — يوميا ، عدا يوم الاحد • وفى الصيف وجد أن متوسط عدد الساعات ينخفض بمقدار ثلاثون دقيقة — تقريبا — وذلك وفقا للدراسات التى قامت بها الشركة القومية للتلفزيون خلال نوفمبر ١٩٧٩ •

أما الاطفال فى سن الخامسة من العمر وما بعدها ، فهم يشاهدون البرامج التلفزيونية لمدة ثلاث ساعات ونصف — فى المتوسط — يوميا وينخفض عدد الساعات بمقدار ثلاثون دقيقة — تقريبا خلال أشهر الصيف •

ويرى ٢١٪ من أمهات الاطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاث سنوات ، ان اطفالهن يشاهدون التلفزيون لعدد من الساعات أكثر مما يجب •

وكذلك أدلى ٢٨٪ من امهات الاطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٤ — ٦ سنوات ، بأن أطفالهن يشاهدون التلفزيون أكثر مما يجب •

وأبدى ٤٢٪ من أمهات الاطفال فى سن المرحلة الابتدائية رأيهن فى أن أطفالهن يشاهدون البرامج التلفزيونية لعدد من الساعات أكثر مما يجب •

وكذلك أثبتت الابحاث أن الاطفال الذين تتحكم أمهاتهم فى وقت مشاهدتهم للتلفزيون ، يشاهدونه لمدة زمنية تقل بخمسين دقيقة عن غيرهم ممن لا تتحكم أمهاتهم فى وقت المشاهدة •

— يتيح التلفزيون الفرصة أمام جمهوره من المشاهدين لمناقشة ما يرون من أحداث والتعليق عليها • ولقد أكدت نتائج البحث الذى أجراه المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية أن ٨٦٫٥٪ من الاسر — عينة البحث — قد أفادت انه أثناء مشاهدة الاسرة للتلفزيون

يحدث تعليقات حول الاحداث التى يشاهدونها وذلك بين أعضائها • كما أفاد ٦ر٨٤٪ من هذه الاسر أن الاطفال تميل الى توجيه الاسئلة الى الكبار حول ما يرونه •

— ان التطور الذى لحق بصناعة التلفزيون وأفلامه وخاصه الملون منها قد جذب الجمهور الى متابعة برامجه • وتشير الابحاث الى أن ظهور أجهزة التلفزيون الملونة قد زاد من مشاهدى الالعاب الرياضية وزاد من عدد وحجم المهتمين بها والمشاهدين لها وذلك على المستويين المحلى والدولى •

— يستثير الدافعية نحو ممارسة النشاطات الترويحية والرياضية• فلقد تزايد الاقبال على لعبة التنس (Tennis) بعد أن أذاع التلفزيون الامريكى مباراة فى التنس بين اللاعبة بيلى جان كينج واللاعب بوبى ريجز ، والتى انتهت بفوز اللاعبة بيلى • ولقد أشار الن شوارتز — رئيس اتحاد شيكاغو للتنس — الى أهمية هذه المباراة فى زيادة الاقبال على التنس بقوله ان بيلى وبوبى قد ساهما فى اخراج لعبة التنس خارج نطاق نوادى التنس لتصبح لعبة شعبية يتحدث عنها الجميع بما فى ذلك سائقى التاكسيات •

التلفزيون واستثارة العدوانية :

الا انه بالرغم من أهمية التلفزيون التربوية والتعليمية والثقافية والترويحية ، فقد أثيرت حوله الاتهامات فى انه أحد الاسباب الرئيسية لزيادة العدوان عند الافراد •

ولقد قامت عدة دراسات حول تأثير وسائل الاعلام • وخاصة التلفزيون على العنف والعدوان وأثبتت بعض الدراسات التى تمت فى الولايات المتحدة الامريكية أن التلفزيون يعد سببا من أسباب ظهور السلوك العدوانى •

الا أن اللجنة الاهلية بالولايات المتحدة الامريكية قد أشارت الى أن التلفزيون لا يعد سببا رئيسيا للعنف فى المجتمع ، وان المسئولية تقع على المسئولين عن تقديم العنف بلا مبرر وبقصد الاثارة •

ومن المعروف أن التلفزيون يقدم أفلاما عن العنف والسلوك المنحرف بغرض تعريف جمهور المشاهدين بالمشاكل المترتبة عليها واثارة الاهتمام لدى المشاهدين بالبعد عنها ، فمن الاسباب التى تجعل التلفزيون يقدم مثل هذه الافلام هو انه يعمل فى نطاق نظام اجتماعى وله رسالة يؤديها فى هذا النطاق •

فالتلفزيون فى تصوير العنف والانحراف انما يؤدى وظيفة ايجابية كأداة للرقابة الاجتماعية ، وقد يكون ذلك هدفا لانتقاد الافراد المشاهدين للعنف بسبب ما يثيره من اضطراب ومخاوف وتكهنات حول السلوك العنيف فاستخدام العنف الخارج على القانون وعرضه على المشاهدين انما يستثير أيضا الوعى والسخط لديهم ، الامر الذى يترتب عليه رفضهم بعض الممارسات التى كانت مقبولة من قبل لدى هؤلاء الافراد •

الا أن هذه الوظيفة التى يضطلع بها التلفزيون تتوقف فى نجاحها على نوعية الاحداث والصور التى تمثل العنف ، وعلى طريقة عرضها ، والطريقة التى تقدم بها ، وهل هذه الاحداث مبالغ فيها أم واقعية •

ويوضح جيرنبر «Jernber» انه لا يجوز للتلفزيون أن يكون بمعزل عن التيار الرئيسى للثقافة الحديثة ، ولذا يجب أن لا يتجه اهتمامه بالبرامج والرسالات النوعية بقدر ما يتجه صوب نظم الرسائل مجتمعة، واثارها فى الوعى العام للجماهير • وفى دراسة له وجد أن أكثر الافراد مشاهدة للتلفزيون لديهم صور واقعية عن المجتمع تتفق مع عالم التلفزيون ، وان الاقل مشاهدة منهم لديهم صورا أقل واقعية عن المجتمع •

ويؤيد جيرنبر الرأى الذى يقول ان القلق بشأن العنف فى التلفزيون وما يترتب عليه من الاضطرابات قد تهدد القيم الانسانية والاخلاقية ، انما هو قلق فى غير محله ومبالغ فيه •

ويشير فيكو «Vico» الى أن للعنف المصور فى التلفزيون وظائف اجتماعية ، وان هذه الوظائف تختلف باختلاف المجتمعات • وبمقـارنة فيكو للعنف التلفزيونى فى كل من الولايات المتحدة الامريكية والاتحاد السوفيتى ، وجد أن العنف المقدم على شاشات التلفزيون فى الاتحـاد السوفيتى يتخذ فى الغالب انماطا تاريخية واجتماعية وجماعية ، فى حين أن ما يقدمه تلفزيون الولايات المتحدة الامريكية يؤكد على العـدوان الفردى الذى كثيرا ما يرتبط بالنجاح والمآثر الشخصية •

وعلق فيكو على العنف فى كلتا الدولتين بقوله ان العنف التلفزيونى فى الولايات المتحدة الامريكية يركز على خلق الاثارة واجتذاب المشاهدين وذلك بغرض تحقيق ربح تجارى للارساليات التلفزيونية ، فى حين أن أهداف العنف فى تلفزيون الاتحاد السوفيتى تكون دعائية وتعليمية •

أما كومستوك «Comestook» فقد أوضح انه من المغـرى أن نستنتج أن العنف فى التلفزيون قد يؤثر فى المشـاهدين ويزيد من العدوانية عند الافـراد ، الا أن حقائق علم الاجتمـاع وعلم النفس السلوكى لا تؤيد هذه المؤشرات ، اذ أن زيادة العـدوان تتوقف على استعداد الفرد نفسه لذلك •

والباحثين الذين قاموا بدراسة السلوك العنيف والعدوان لم يجدوا فى نتائج أبحاثهم ما يفيد فى تأثير التلفزيون على هذه الظاهرة واعتباره مصدرا رئيسيا للسلوك العنيف ، وذلك على العكس من الباحثين الذين ركزوا دراستهم على وسائل الاعلام والعنف ، واتهموا وسائل الاعلام بذلك •

وعن أسـباب العـدوان يقـول بيلنسـكى ان اسـاءة معاملة الآباء للاطفال ، تؤدى بالاطفـال الى السـعى للانتقـام فى مرحلة شبابهم وذلك بارتكابهم جرائم العنف ، ويتفق معه فى هـذا الرأى مولانى •

ويرى ليبيرت ونيل ان مشاهدة العنف تقوى فى المشاهدين النزعة الى العدوان •

ويشير والترز الى أن المشاهدة للعنف تزيد من احتمال جنوح المشاهدين الى العدوان اذا رأوا أن العدوان يقابل بالمكافأة لا بالعقاب ، وان معاقبة المنحرفين وذوى السلوك العدوانى قد تقلل من هذا الاحتمال •

وكذلك أشارت نتائج البحث الذى قام به المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية أن اطفال المجموعة التجريبية من عينة البحث — ممن تمتلك أسرهم جهاز للتلفزيون — يفضلون قراءة قصص المغامرات ؛ بينما يفضل أطفال المجموعة الضابطة — ممن لا تمتلك أسرهم جهازا للتلفزيون — قراءة القصص الوطنية ، وقصص الحيوانات • ولقد تم تفسير هذه النتائج فى ضوء أن أطفال المجموعة التجريبية كانوا أكثر انطلاقا وميلا للمغامرات وذلك ربما بسبب مشاهدة أفلام المغامرات فى التلفزيون • وانه بالرغم من أن احداث المغامرات والعنف والجريمة تنتهى عادة بمعاقبة المنحرف لمساعدة المشاهد للتلفزيون والقارىء للقصة ، على الربط بين الانحراف والعقاب ، الا أن الاطفال قد لا يدركون هذه العلاقة ، ومن ثم يتجهون الى الانحراف من خلال تقمص أدوار العنف والشر •

قائمة المراجع

أولا ــ المراجع العربية :

١ ــ اقبال عبد الدايم محمد العجوز : **اثر النشاط الترويحى على التكيف النفسى والاجتماعى لكبار السن** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٨٩٠ .

٢ ــ تهانى محمد عبد الباقى : **اثر الترويح على بعض عناصر اللياقه البدنية عند المسنين** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكتبة التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٣ ــ عفات شحاته درويش : **برنامج تمرينات بدنية مقترح لكبار السن بالمؤسسات فى محافظة الاسكندرية** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٤ ــ كمال درويش وآخرون : **دراسه تحليلية للاهتمامات بأنشطة وقت الفراغ لكبار السن** ، دراسة منشورة فى كتاب مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة (من ٥ ــ ١٧ مارس) كليه التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ .

٥ ــ كمال درويش وآخرون : **اثر ممارسة برنامج رياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن فى أوقات الفراغ** ، دراسات وبحوث فى التربية الرياضية والترويح ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٨٢ .

٦ — كمال درويش وآخرون : **ممارسة الرياضة كترويح عن النفس في اوقات الفراغ وتأثيرها على الصحة بين متوسطى العمر من العمال المصريين** ، دراسة علمية مجازة للنشر من مجلة حلوان ، نوفمبر ١٩٨١ .

٧ — كمال درويش وآخرون : **بعض المتغيرات الانثروبولوجية والهيماتولوجية في مزاولة الرياضة من متوسطى العمر المصريين** ، دراسة علمية مجازة للنشر من مجلة حلوان والقيت في المؤتمر الطبي الثالث بجامعة عين شمس ، اليوبيل الفضى ، مارس ١٩٨٠ .

٨ — كمال درويش وآخرون : **اثر مزاولة التمرينات الرياضية على كفاءة القلب بين معتزلى الرياضة من متوسطى العمر في مصر** ، دراسة علمية مجازة للنشر من ملجة حلوان والقيت في مؤتمر العلوم الطبية الاساسية ، فبراير ١٩٨٠ .

٩ — ليلى احمد فرحات : **الترويح واثره على المسنين** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

١٠ — محاسن السيد عامر : **دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للافراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .

ثانيا ــ المراجع الاجنبية :

1 - Adams, G. M., and Devries, H. A. **Physiological effects of an exercise training regimen upon women aged 52 to 79.** Journal of Gerontology, 1973, 28, 50–55.

2 - Aide, Mostafa A. **Leisure time Physical Actlyly Attitude and Participation Retes of Indiana University Female Alumnae,** Unpubilshed doctoral dissertation, School of heaith, physical Education and recreation, Indiana University, Bloomington, 1980.

3 - Buccola, V. A., and Stone, W.J. **Effects of jogging and Cycling programs on physiological and personality variables in aged men.** Research Øuarteriy, 1975; 46, 134–139.

4 - Carlson, Reynold E., Oeppe E. I. and Peterson, James **Recreation and lcisure-the changing scene,** wadsw Co., calif, 1979.

5 - Douglas K. : **Outdoor Recreation,** Copyright 1984.

6 - El-Naggar, A. M., and Ismail, A. H. **Effect of exercise on physiological, psychological and cognitive processing dimensions in men.** The Muslim Scientist, 1982, 11, 82-102.

7 - El-Naggar, A. M., and Ismail, A. H. **Effect of exercise on cmotional stability in adult man**, Paper presented at the Midwest Symposium on Exercise and Metal Health, Lake Forest, Ilinis, April, 1981, (b).

8 - Elsayed, M., Ismail, A. H. and Young, R. J. **Intellectual differences of adult men related to age and physical fitness before and after an exercise program.** Journal of Gerontology, 1980, 35, 383–387.

9 - Cordon, C., Gaitz. C. M., and Scott, J., **Leisure and Lives : Personality Experessivi ty Across the Life Span.** in Handbook of Aging and the Social Sclences, R. Binstock and E. Chanas, editors, Nastrand Reinhold Col., New York, 1976.

10 - Heywood, Ltoyd, A., **Perceived Recreative Experienca and** May, 1978.

11 - Hormachea Marion N., and Carroll, R., **Recreation in Modern Society,** Holbrook Press, Inc., Boston, 1972.

12 - Ismail, A. H., and El-Naggar, A. M. **Effect of exercise on multivarlate relationships among selected Psychophysilogicat variables in adult men.** Paper presented at the 5th world sport psychology Congress, Ottawa, Canda, August, 1981.

13 - Ismail, A. H. and Young. R. J. **Effect of Chronic exercise on multivariate relationships be tween selected blochemical and personality variables.** Multivariate Behavior Researoh, 1977, 12, 44-67. rlsæææ

14 - Lobstein, D.D., Ismail, A. H. and El-Naggar, A. M. **Circulating lipooprotain-cholestrol and multivariate adaption to regular exercise training of midle-aged men.** Journal of Sports Medicine, 1982, 22. 440-449.

15 - Morgan, W. P. **Psychological benefits of physical activity. In F. J. Nagle, and H. J. Montoye** (Eds.) Exercsie health and disease. Springfield, tttinois: Charles C. Thomas Publisher, 1979.

16 - Nash, Jay B., **Philosophy of Recreation and Leisure,** C. V. Mosby Company, St. Louis, 1953, 222pp.

17 – Sidney, K. H., and Shephard, R. J. **Freøuencey and intensity of exercise training for elderly subjects.** Medicine and science in Sports, 1978, 10, 125–131.

18 – Stamford, B. A. **Effects of chronic institutionalization of the physical working capacity and trainability of geriatric men.** Journal of Gerntoiogy, 1973, 28, 441–446.

19 – Suominen, H., Heikkinen, E. and Parkatti, T. **Effects of eight weeks' physical training on muscle and connective tissue of the M. vastus Latoralis in 79 years old men and women.** Journal of Gerontology, 1977, 32, 33–37.

20 – Thorson, Joyce Gallas, **Sociological and Leisure Correlates of Life Satisfaction Among Retired Men and women** (Abstract), in Dissertation Abstract International 383:3963–3964, 1978.

21 – White, J. A., Ismail, A. H., and Bradley, C. A. **Serum insulin and glucose response to graded exercise in adults** : British Journal of Sporis Medicine, 1978, 12, 137–141.

22 – Young, R. John and Ismail, A. H., **Comparison of selected Physiological and personality variables in Regular and Non regular adult male Exercises.** (Research Øuarterly) 48 : 617–622 October, 1977.

رقم الايداع ٨٦/٢٣٢٧

مطبعة التيسير
الحاج عبد العال محمد عبد العال
٢٩ ح. علي عبد الرحيم
أمام المدرسة التوفيقية الثانوية
شبرا — القاهرة